

AGUPAMIENTO DE ALIMENTOS

Lic. Jessica
Alejandro Velázquez

POR NUTRIENTES

Agupamiento por nutrientes

Macronutrientes

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos

Micronutrientes

- Vitaminas
- Minerales



Alimentos que aportan buena dosis de
Carbohidratos ->

- Arroz
- Pastas
- Frijol
- Espequeki
- Soyas

Alimentos con alto contenido de proteínas -->



Alimentos con alto contenido de grasas...



Vitaminas liposolubles



Vitaminas

Vitaminas hidrosolubles

B1, B2 y B3



B6 -> stick figure

B8 -> brain icon

B5 -> LH, FSH, PTH

B9, B12 -> ANEMIA



Liposolubles A D E K

- Acción muy específica
- Se almacenan si se consumen mucho
- Absorción y eliminación lenta
- NO actúan como coenzimas
- Pre-solubles de acs. Grasos para ser absorbidos

Hidrosolubles C B

- NO se almacenan (excepto B12)
- Se absorben y se eliminan rápido
- Se eliminan por orina y sudor
- Actúan como coenzimas
- cuando a coenzimas
- sensibles a la luz y calor

MINERALES

- según sea la necesidad de consumo -

- ① **↳ Micromineral** → < 100 mg/día → Hierro, Zinc, Fluor, yodo, selenio, Manganeso, selenio
- ↳ Macromineral** → > 100 mg/día → Calcio, fósforo, Magnesio, Potasio, Sodio, cloro.

③