



Nombre del alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Supernota tema 1.3

Materia: Preparación y Conservación de alimentos

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los nutrientes que consumimos en nuestra vida diaria se encuentran mezclados entre si en los alimentos en diferentes proporciones. Por esto necesitamos conocer cuales alimentos son ricos en que nutrientes, para poder planear dietas que los contengan en las proporciones que los necesitamos para mantenernos sanos.

Grupos de alimentos según Vivanco y Palacios

1. Leches y derivados lácteos.

2. Carnes, pescados y huevos.

3. Papas, legumbres y frutas.

4. Verduras y hortalizas.

5. Cereales y leguminosas.

6. Grasas, aceites y mantequillas.

7. Azúcares.

Grupo 1: El grupo de lácteos incluye a la leche en todas sus formas líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, agria, el queso y el yogurt. La leche es una buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa. La leche entera y la leche evaporada son similares en sus valores alimenticios. La leche descremada, líquida o en polvo, se le ha quitado la grasa, por lo que es más pobre en calorías y vitamina A.



Grupo 2: Dentro de este grupo se incluyen las carnes de vaca, cerdo, el hígado, el corazón, el riñón, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos. Estos alimentos contienen grandes cantidades de proteínas completas de alta calidad, a diferencia de los alimentos alternos a la carne, como los chicharos, frijoles, lentejas, nueces y mantequilla de cacahuete, cuyos proteínas no son de alta calidad por ser de origen vegetal. Si los alternos de carne se sirven con leche, este conjunto entonces puede suplir la carne. Además de proteínas, los alimentos del grupo de la carne son muy ricos en hierro y en vitaminas del complejo B.

Grupos 3 y 4: Las frutas y verduras son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales. Algunas frutas contienen carbohidratos simples, mientras que algunas verduras (como la papa) son muy ricas en almidón. En general, estos alimentos son muy pobres en grasas, aunque existen excepciones como el coco y el aguacate. Las verduras, especialmente las que están constituidas por hojas (como la lechuga, acelgas, etc.) y las frutas con cáscara y semillas, son ricas en fibra.



Grupo 5: Los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos en muchas sociedades. Cuando los cereales y el pan contienen el grano integral, son llamados integrales y son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo B, así como por sus proteínas y calorías. En este grupo se encuentran los panes, tortillas, cereales cocidos, cereales preparados, galletas de harina de maíz, semola, pastas, arroz, avenas preparadas, pasteles y otros alimentos que se hornean. **Las leguminosas** son frijol, lenteja, haba, garbanzo, chícharo, soya y alubias. Son una fuente importante de proteínas, hierro, calcio, fibra y vitaminas del complejo B.

Grupo 6: Dentro del grupo de las grasas encontramos los aceites, la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates. Este grupo de alimentos, además de proporcionar energía, son fuente de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.



Grupo 7: En el grupo de los azúcares se incluyen el azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos. Estos solo proporcionan energía de rápida absorción.

- Los pasos a seguir para elaborar una dieta de acuerdo a cada persona son:

1. Determinar el peso ideal.

2. Calcular el requerimiento total de calorías.

3. A partir del total de calorías, obtener las raciones de los distintos grupos de alimentos que debes ingerir para una dieta balanceada.

4. Distribuir las raciones en tres comidas fuertes y 2 refrigerios o colaciones.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Preparación y Conservación de alimentos*. PDF. Págs. 23-26.