



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Méndez

Nombre del trabajo: Super notas
“Clasificación de los alimentos”

Materia: Preparación y conservación de los
alimentos

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de septiembre de 2020.

Clasificación de los alimentos



-Vivanco,
Palacios (1984)

-Según sus funciones

-Dividido en 7 grupos

-Todos importantes en la dieta

1 Grupo:

-Leche (entera, descremada,
evaporada, agrial)



Solida o liquida.



Todos sus derivados



Nos aportan: calcio, fosforo,
riboflavina, vitamina A, grasa.

2 Grupo:



"carnes, pescados y huevos"

Caracterizado: por el aporte de
proteínas de alta calidad.



-hierro, fosforo, complejo
B, vitaminas hidrosolubles
y grasa.



3 Grupo:

"papa, legumbres y frutas"



Nos aportan:

-vitaminas A,C.
-minerales
-papa: ricas en
almidón
-ricas en fibra
-HC simples



4 Grupo:



"verduras y hortalizas"

Nos aportan: vitaminas

Minerales

HC simples

Fibras



5 Grupo:

"cereales y leguminosas"



Son fuente de:

Hierro
calcio
fibra
proteínas
vitaminas del
complejo B.



6 Grupo:

"Grasas y aceites"



Como: margarinas, aguacate, tocino, manteca, crema, nueces, cacahuete.

Nos aportan: ácidos grasos esenciales.

Vitaminas hidrosolubles (A, D, E, K)

7 Grupo:

"Azúcares"



Azúcar de mesa

Caramelos

Jaleas

Miel



Aportan energía al organismo

Es absorbida con gran rapidez.



El consumo de todos, ayudan a tener una dieta balanceada.

Cubren las necesidades energéticas del organismo.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de preparación y conservación de alimentos .pdf pág. 23-25 recuperado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20preparacion%20y%20conservacion%20de%20alimentos.pdf>