



Nombre del alumno: Viviana Moreno Aguilar.

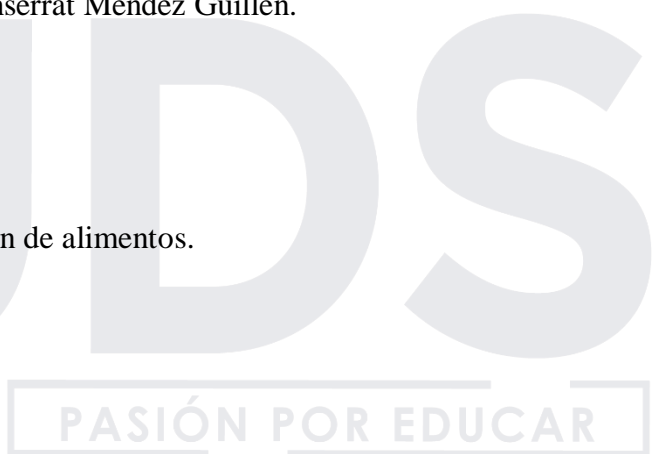
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Preparación y conservación de alimentos.

Grado: Cuarto cuatrimestre.

Licenciatura: Nutrición.



Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de Septiembre de 2020.

Clasificación de los alimentos.



Los nutrientes se encuentran mezclados entre sí en los alimentos en diferentes proporciones.



Asimismo, es importante y necesario conocer cuales alimentos son ricos en que nutrientes.

La composición química de un alimento se da en porcentajes de carbohidratos, proteínas, grasas, sales minerales y agua.

Clasificación de acuerdo su funcionalidad.

Grupo 1:

Leches y derivados lácteos.

Incluye:

- Leche en todas sus formas: líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, agria.
- Queso.
- Yogurt.

Características:

Son buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa.

>>La leche descremada, líquida o en polvo, se le ha quitado la grasa, por lo que es más pobre en calorías y vitamina A.



Incluyen:

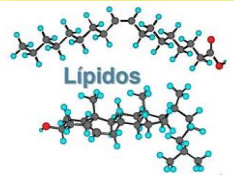
- Las carnes de vaca, carnero, cerdo.
- Hígado.
- Corazón.
- Riñón.
- Las aves de corral.
- Huevos.
- Pescado y los mariscos.

Características:

>>Contienen grandes cantidades de proteínas completas de alta calidad, a diferencia de los alimentos alternos a la carne, cuyas proteínas no de bajo valor biológico por ser de origen vegetal, lo que refiere que no cuentan con todos los aminoácidos esenciales o su concentración es baja en ellos. Aportan hierro, vitaminas liposolubles y del complejo B, cinc, sodio, potasio, fósforo, calcio, y ácidos grasos omega-3 poliinsaturados

Grupo 2:

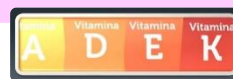
Carnes, pescados y huevos.



>>Algunos alimentos de este grupo son ricos en grasas como la carne de cerdo, carne de res, huevos y los mariscos, mientras que otros las contienen en menor cantidad como las aves sin su pellejo y algunos pescados (bacalao).

>>El hígado y algunos pescados (salmón) son ricos en vitaminas liposolubles.

>>La carne son muy ricos en hierro y en vitaminas del complejo B, mientras que los huevos son ricos en fósforo.



Grupos 3 y 4:
Frutas, verduras.



>>Las frutas y verduras son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales.

>>Las verduras, principalmente las que están constituidas por hojas (como la lechuga, acelgas) y las frutas con cascara y semillas, son ricas en fibra.

>>Algunas frutas contienen carbohidratos simples.

>>Las verduras como la papa son muy ricas en almidón.

-En general son alimentos muy pobres en grasas, con excepciones del coco y aguacate.

Se encuentran:

- 🍞 Panes.
- 🍞 Tortillas.
- 🍞 Cereales cocidos y preparados.
- 🍞 Galletas de harina de maíz.
- 🍞 Sémola, arroz, Avena.
- 🍝 Pastas.

Leguminosas:

- 🌱 Frijol, lenteja, haba, garbanzo, chícharo, soya y alubias.

Cuando contienen el grano integro, son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo B, así como por sus proteínas y calorías.

Las leguminosas son una fuente importante de proteínas, hierro, calcio, fibra y vitaminas del complejo B.



Grupo 5:
Cereales y leguminosa.



Encontramos:

- 🥛 Aceites.
- 🥛 Crema.
- 🥛 Mantequilla.
- 🥛 Aguacate.
- 🥛 Tocino.
- 🥛 Manteca.
- 🥛 Margarina.
- 🥛 Nueces.
- 🥛 Cacahuates.

Grupo 6:

Grasas, aceites y mantequillas.



Características:

Proporcionan energía, vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.

Incluyen:

- 🍬 Azúcar de mesa.
- 🍬 Jaleas.
- 🍬 Miel.
- 🍬 Helados.
- 🍬 Caramelos.



Grupo 7:
Azucares.

Característica:

Estos solo proporcionan energía de rápida absorción.

Clasificación según su origen.

Alimentos de origen animal

Destacan las proteínas, además de contener lípidos (ácidos grasos saturados, poliinsaturado: Omega 3), vitaminas (complejo B), y minerales. Aportan gran potencial calórico.



Alimentos de origen vegetal.

Cuentan con un 75-96% de agua, predominando los hidratos de carbono, además de aportar fibra soluble e insoluble. Son ricas en sales minerales, y vitaminas, los principales componentes son potasio, magnesio y calcio, hierro, magnesio, azufre, yodo, cobalto, zinc y selenio, siendo caracterizadas por su alto contenido en pro vitaminas a y en vitamina C. Cuentan con cierta cantidad de proteínas de bajo valor biológico.



Clasificación de acuerdo a su composición química y función de los nutrientes.

Glucídico.



Lipídico.



Proteicos.



Clasificación según su función nutritiva principal.

Plásticos/formadores.

Leche y derivados.

Carne, pescado y huevos.

Energéticos.

Cereales y derivados.

Patatas.

Grasas y aceites.

Legumbres.

Frutos secos.

Reguladores.

Verduras y hortaliza.

Frutas.

Bibliografía:

-Universidad del Sureste. (2020). Antología de preparación y conservación de alimentos, de PDF. Unidad 1, págs., 23-25. Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/afc2622a4e ECB9183d97ad746aada0d3.pdf>

-Riño, A., Astiasarán, I., Lasheras, B., & Martínez, A. (2003). Alimentos y nutrición en la práctica sanitaria (13-34). España: Díaz de santos.