



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Preparación y Conservación de Alimentos**

**Grado: 4°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre de 2020.

# CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

## Grupo 1

Leche y derivados lácteos: líquida entera, evaporada, descremada, en polvo, agria. Son una buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa.



## Grupo 2

Carne, pescados y huevo: contienen grandes cantidades de proteínas completas de alta calidad.



## Grupo 3 y 4

Frutas y verduras: son fuentes valiosas de vitamina A y C y de minerales. En general estos alimentos son pobres en grasas, aunque existen excepciones como el aguacate y el coco.



## Grupo 5

Cereales y leguminosas: proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos en muchas sociedades.



## Grupo 6

Los aceites: la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates. Proporcionan energía y son fuente de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.



## Grupo 7

Azúcares: azúcar de mesa, jaleas, miel, helados, caramelos. Solo proporcionan energía de rápida absorción.



Pasos a seguir para elaborar una dieta de acuerdo a cada persona:



- 1- Determinar peso ideal
- 2- Calcular el requerimiento total de calorías
- 3- Obtener las raciones de los distintos grupos de alimentos a ingerir
- 4- Distribuir las raciones en 3 comidas fuertes y 2 refrigerios o colaciones.

Formas para calcular el peso ideal:



- a) Tablas de peso y edad: es la menos adecuada, pues solo se toman en cuenta dos factores.

b) por fórmula: este método es un poco más adecuado.

Estatura en cm. - 152 cm. /  $2.54 \times 2.2 =$  \_\_\_\_\_  
+50 Hombres = \_\_\_\_\_ Kg. peso ideal +45 Mujeres  
= \_\_\_\_\_ Kg. peso ideal

c) tabla por complejión-estatura: este procedimiento es el más recomendable.

Determinar la complejión: Talla en cm  
circunferencia de la muñeca en cm, el dato obtenido se compara con la tabla, en seguida se obtiene el peso ideal utilizando otra tabla en donde se toma en cuenta la complejión y la estatura, calcular el requerimiento total de calorías para cada persona.

a) Por tablas:

Etapas	Sexo	Calorías / día
Adolescente	Masculino	2500-3000
	Femenino	2300
Adulto	Masculino	1850-2300
	Femenino	1500-1800

## Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2020). Antología de Preparación y Conservación de alimentos. Pdf. Recuperado de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/afc2622a4ecb9183d97ad746aada0d3.pdf>