



Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Super Notas

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Preparación Y Conservación De Los Alimentos

Grado: 4°

Grupo: NUTRICION

Clasificación de los alimentos.

¿Qué es?

La calidad de un alimento depende de su valor nutritivo, de los nutrientes que contiene, de su salubridad y de sus características organolépticas. Por esto necesitamos conocer cuáles alimentos son ricos en que nutrientes, para poder planear dietas que los contengan en las proporciones que los necesitamos para mantenernos sanos.



Clasificación

Grupo 1. leches y derivados lácteos GRUPO 2. Carnes, pescados y huevos GRUPO 3. Papas, legumbres y frutas. GRUPO 4. Verduras y hortalizas. Grupo 5. cereales y leguminosas. Grupo 6. grasas, aceites y mantequillas. Grupo 7. azucares



Composición Química

Un alimento se da generalmente en términos de su contenido en porcentaje de carbohidratos, proteínas, grasas, cenizas, sales minerales y agua.



Grupo 1:

El grupo de lácteos incluye a la leche en todas sus formas líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, agrial, 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.



Grupo 2:

Carnes, huevos y pescados: se incluyen las carnes de vaca, cerdo, pollo y pescado entre otras, así como las vísceras y los huevos. Aportan todos los aminoácidos indispensables que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas, también aportan grasas saturadas y colesterol en diferentes proporciones. Las vísceras son fuentes ricas en vitaminas y minerales. Todos los pescados contienen un alto porcentaje de proteínas, y los aceites de algunos de ellos son ricos en vitaminas D y A.



Grupo 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, así como las verduras, especialmente las que están constituidas por hojas.



Grupo 5:

Los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos ricos en muchas sociedades cuando los cereales y el pan contienen el grano entero, son llamados integrales y son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo, así como por sus proteínas y calorías.



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.



Bibliografía:

UDS. (2020) Clasificación De Los Alimentos. Antología De preparación Y Conservación De Los Alimentos. pág. 23-25.