



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Supernotas

Materia: Preparación y conservación de alimentos

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre del 2020

"CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS"

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, carnero, 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 y son muy ricos en hierro y en vitaminas del complejo B.



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 son muy ricas en almidón, estos alimentos son muy pobres en grasas y las verduras, especialmente las que están constituidas por hojas y las frutas con cascara y semillas, son ricas en fibra.



GRUPO 5:

Los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos en muchas sociedades.

Cereales: 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. En este grupo se encuentran los panes, tortillas, cereales cocidos, cereales preparados, galletas de harina de maíz se mola, 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



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

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de preparación y conservación de alimentos*. PDF. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/afc2622a4eecb9183d97ad746aada0d3.pdf>