



**Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse
Liu Robles**

Nombre Del Profesor:

PASIÓN POR EDUCAR

Daniela Monserrat

Méndez Guillén

Nombre Del Trabajo:

Supernotas

Materia:

**Preparación Y Conservación De
Alimentos**

Clasificación de alimentos

Los alimentos se clasifican en seis grupos acorde a sus características sensoriales y nutricionales



Característica

Por su tratamiento:

- ❖ sin transformación
- ❖ modificados por procesos tecnológicos
- ❖ alimentos cocinados



Origen

vegetales: que provienen de organismos autótrofos
animales: que provienen de organismos heterótrofos
minerales.

composición química de un alimento se da generalmente en términos de su contenido en porcentaje de carbohidratos, proteínas, grasas, cenizas

CLASIFICACION

Grupo 1: lácteos

Todos los alimentos lácteos y sus derivados nos proporcionan una buena fuente de fosforo, riboflavina, vitamina A y grasa.



Grupo 2: origen animal

carnes de vaca, carnero, cerdo, el hígado, el corazón, el riñón, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos son altos en proteínas y ricos en hierro y en vitaminas del complejo



Grupos 3 y 4: frutas y verduras

son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales, las frutas con cascara y semillas, son ricas en fibra



Grupo 5: los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos

se encuentran los panes, tortillas, cereales cocidos, cereales preparados, galletas de harina de maiz, semola, pastas, arroz, avenas preparadas, pasteles





Grupo 6 grasas y aceites

Se encuentran la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates. Este grupo de alimentos, proporcionan energía, son fuente de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.



Grupo 7 azúcares

se incluyen el azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos. Estos solo proporcionan energía de rápida absorción.

Bibliografía

Universidad del sureste antología de preparación y conservación de los alimentos

file:///C:/Users/AIRBIT%20CLUB/Desktop/antologia%20de%20preparacion%20y%20conservacion%20de%20alimentos.pdf