

Materia: Preparación y Conservación de los Alimentos

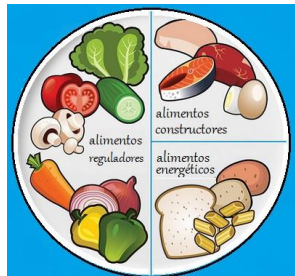
Nombre del Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la alumna: Kathia Jiménez del Agua y Culebro

Grado: 4° Cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de Septiembre del 2020



Clasificación de los alimentos

- Como bien sabemos en los diversos alimentos podemos encontrar una variedad de nutrientes.

- Y basándonos en su funcionalidad podemos decir que se pueden clasificar en 7 grandes grupos

- Clasificación de los alimentos:
- Grupo1: Leches y derivados
- Grupo2: Carnes, pescado y huevo
- Grupo3: Papas legumbres y frutas
- Grupo4: Verduras y hortalizas
- Grupo5: Cereales y leguminosas
- Grupo6: Grasas, aceites y mantequillas
- Grupo7: Azucares



1-. Leches y derivados



Incluye a la leche en todas sus formas desde la líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, agria



- La leche es un alimento completo siendo buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa entre otras vitaminas

- Algunos de los derivados son:
- Cuajada. ...
- Mantequilla. ...
- Nata (crema de **leche**) ...
- Helado. ...
- Queso. ...
- Yogurt. ...
- Kéfir.





2-. Carnes pescados y huevos

- En este grupo de alimentos se incluyen carnes de res, carnero, cerdo, corazón el riñón las aves de corral, huevos, pescado, mariscos

- Este grupo posee cantidades de proteína completas de alta calidad, son ricos en vitaminas liposolubles como lo son A,D,E y K

- Las carnes suelen dividirse por su color:
- Carnes rojas:
- Carnes blancas:
- Carnes blancas:





3-. Papas, legumbres y frutas

- Este grupo alimenticio se caracteriza por su elevado contenido proteico(17%-25% semejante e incluso superior a carnes y pescados pero de menor valor biológico)

- Algunos ejemplos son:
- Alubias
- Lentejas
- Garbanzos
- Habas secas
- Soja



- La papa es la mas importante y el mas conocido aporta proteína y hierro en pequeñas cantidades además de ser fuente de vitamina C, como lo son:
- TIAMIDA
- NIACININA
- FIBRA



4- Verduras y hortalizas



- Las frutas y las 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.

- Aun que existen excepciones como: el coco y aguacate .
- las verduras especialmente las que están constituidas por hojas (como la lechuga, acelgas, etc.) y las frutas con cascara y semilla son ricas en fibra



5-. Cereales y Leguminosas



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

- Cuando los cereales y el pan contiene el gran grano integro son llamados integrales y son valiosos por su contenido de hierro y vitamina del complejo B. Asi como por sus proteínas y calorías

- **Semillas:**
 - Pepitas
 - Ajonjolí
 - Almendras
 - Nueces
 - Piñones
- **Cereales:**
 - Trigo
 - Maíz,
 - Cebada
 - Arroz
 - Quinoa
 - Centeno





6-Grasas aceites y mantequilla

- Este es uno de los grupo donde encontramos aceites que no poseen mucho valor biológico, pero aun así son de gran importancia para el organismo.

- Donde podemos encontrar los aceites en :
- Crema, mantequilla
- Aguacate
- Tocino
- Manteca
- Margarina
- Nueces
- cacahuates



- Este grupo además de proporcionar energía fuente de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales (Elizondoy Cid 48)



6-. Azúcares



- En este grupo alimenticio se incluyen el azúcar de mesa , jaleas, miel, helados y caramelos

- Estos solo proporcionan energía de rápida absorción
-

- Su variedad es mucha ya que se usa en diversos alimentos de poco valor nutricional como los son:

- Galletas
- Chocolates
- Helados
- Paletas
- Entre muchos otros mas.



Méndez Guillen. (2020). Antología de Preparación y Conservación de los Alimentos. Clasificación de los Alimentos.23-25. Recuperado de:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/alSelRecurso.php>