UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICION

MATERIA:

PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

TEMA:

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

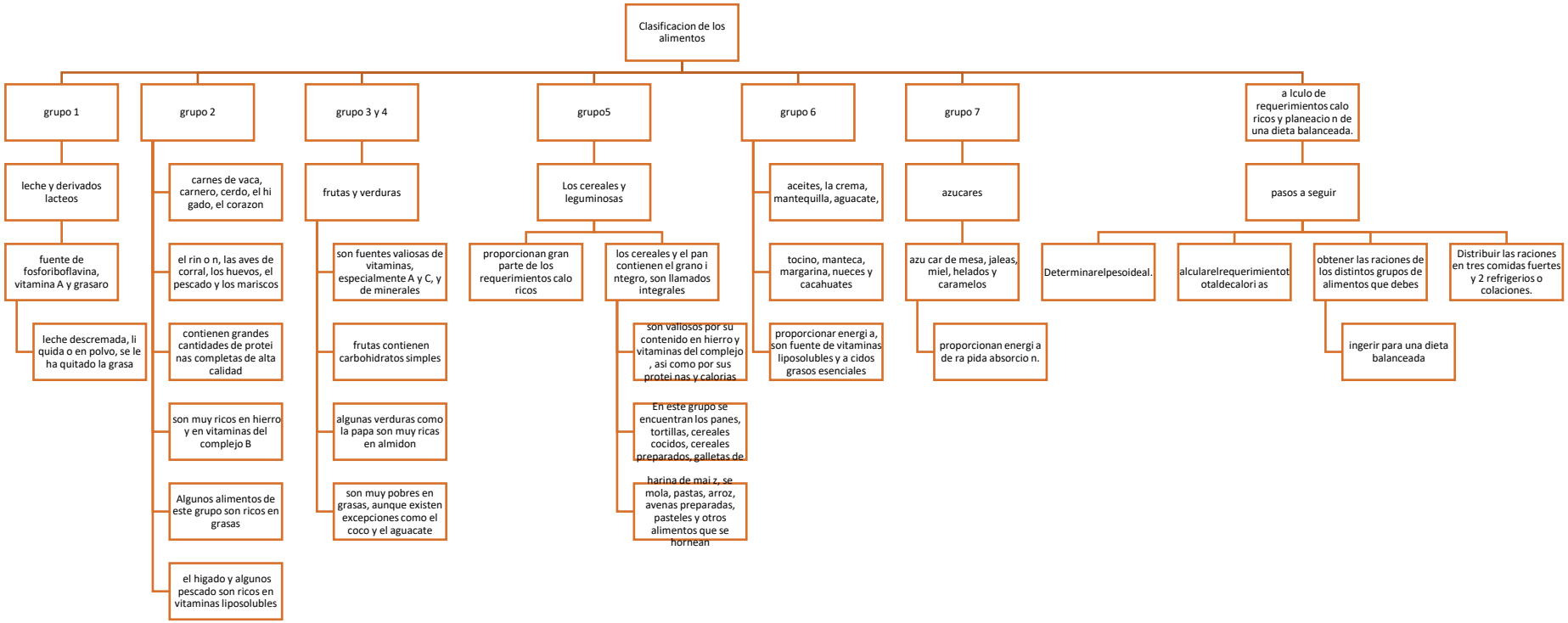
ALUMNO:

PUI RAMIREZ MANSENG

LUGAR:

TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS

25 DE SEPTIEMBRE DEL 2020


Clasificacion de los alimentos
grupo 1
leche y derivados lacteos
fuente de fosforiboflavina, vitamina A y grasaro
leche descremada, li quida o en polvo, se le ha quitado la grasa
grupo 2
carnes de vaca, carnero, cerdo, el hi gado, el corazon
el rin o n, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos
contienen grandes cantidades de protei nas completas de alta calidad
son muy ricos en hierro y en vitaminas del complejo B
Algunos alimentos de este grupo son ricos en grasas
el higado y algunos pescado son ricos en vitaminas liposolubles
grupo 3 y 4
frutas y verduras
son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales
frutas contienen carbohidratos simples
algunas verduras como la papa son muy ricas en almidon
son muy pobres en grasas, aunque existen excepciones como el coco y el aguacate
grupo5
Los cereales y leguminosas
proporcionan gran parte de los requerimientos calo ricos
los cereales y el pan contienen el grano i ntegro, son llamados integrales
son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo , asi como por sus protei nas y calorias
En este grupo se encuentran los panes, tortillas, cereales cocidos, cereales preparados, galletas de harina de mai z, se mola, pastas, arroz, avenas preparadas, pasteles y otros alimentos que se hornean
grupo 6
aceites, la crema, mantequilla, aguacate,
tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates
proporcionar energi a, son fuente de vitaminas liposolubles y a cidos grasos esenciales
grupo 7
azucares
azu car de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos
proporcionan energi a de ra pida absorcio n.
a lculo de requerimientos calo ricos y planeacio n de una dieta balanceada.
pasos a seguir
Determinarelpesoideal.
alcularelrequerimientot otaldecalori as
obtener las raciones de los distintos grupos de alimentos que debes
ingerir para una dieta balanceada
Distribuir las raciones en tres comidas fuertes y 2 refrigerios o colaciones.