

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Profesor(a)

Preparación Y Conservacion de los Alimentos

Materia

**Mapa
conceptual**

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

4° A

Grado y Grupo

25 de septiembre del 2020

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

Clasificación de los Alimentos

Concepto

Basándose en su funcionalidad, agruparon los alimentos en siete grupos, teniendo que entrar a formar parte diariamente de la dieta

Clasificación

Grupo 1

Entran los lácteos y derivados

es una buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa.

Grupo 2

Carnes, pescados y huevos

Estos alimentos contienen grandes cantidades de proteínas completas de alta calidad

Grupo 3

Papas, legumbres y frutas

son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales. Algunas frutas contienen carbohidratos simples, algunos alimentos como hojas verdes son ricas en fibra.

Grupo 4

Verduras y Hortalizas

son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo B, así como por sus proteínas y calorías.

Grupo 5

Cereales y Leguminosas

Grupo 6

Grasas, aceites y mantequillas

Este grupo de alimentos, además de proporcionar energía, son fuente de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales

Grupo 7

Azúcares

Estos solo proporcionan energía de rápida absorción.