



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.  
PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS  
MAPA CONCEPTUAL

1.3.

LIC.NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA:

VERONICA VELAZQUEZ ROBLERO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 25/09/2020.

# CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Los nutrientes que consumimos en nuestra vida diaria se encuentran mezclados entre si en los alimentos en diferentes proporciones

Grupos

GRUPO 1 Leches y derivados lácteos

Son buena fuente de fosforo, riboflavina,

GRUPO 2. Carnes, pescados y huevos

Son ricos en proteínas ricos en hierro y en vitaminas del complejo B son ricos en vitaminas liposolubles (A, D, E, K).

GRUPO 3 y 4. Papas, legumbres frutas, verduras y hortalizas

Ricas en vitaminas A Y C minerales ,fibra y en algunos carbohidratos como la (papa) contienen hierro vitaminas del complejo B carbohidratos, y proteínas

GRUPO 5 cereales y leguminosas

proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos sobre todo integrales son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo B , asi como por sus proteínas y calorías

GRUPO 6 grasa aceites y mantequillas

proporcionar energia, son fuente de vitaminas liposolubles y a cidos grasos esenciales.

GRUPO 7 azucares

solo proporcionan energia de rápida absorción.

**BIBLIOGRAFIA: UNIVERSIDAD DL SURESTE ANTOLOGIA PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS CAP 1.3**