UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

EPREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

CATEDRATICO:

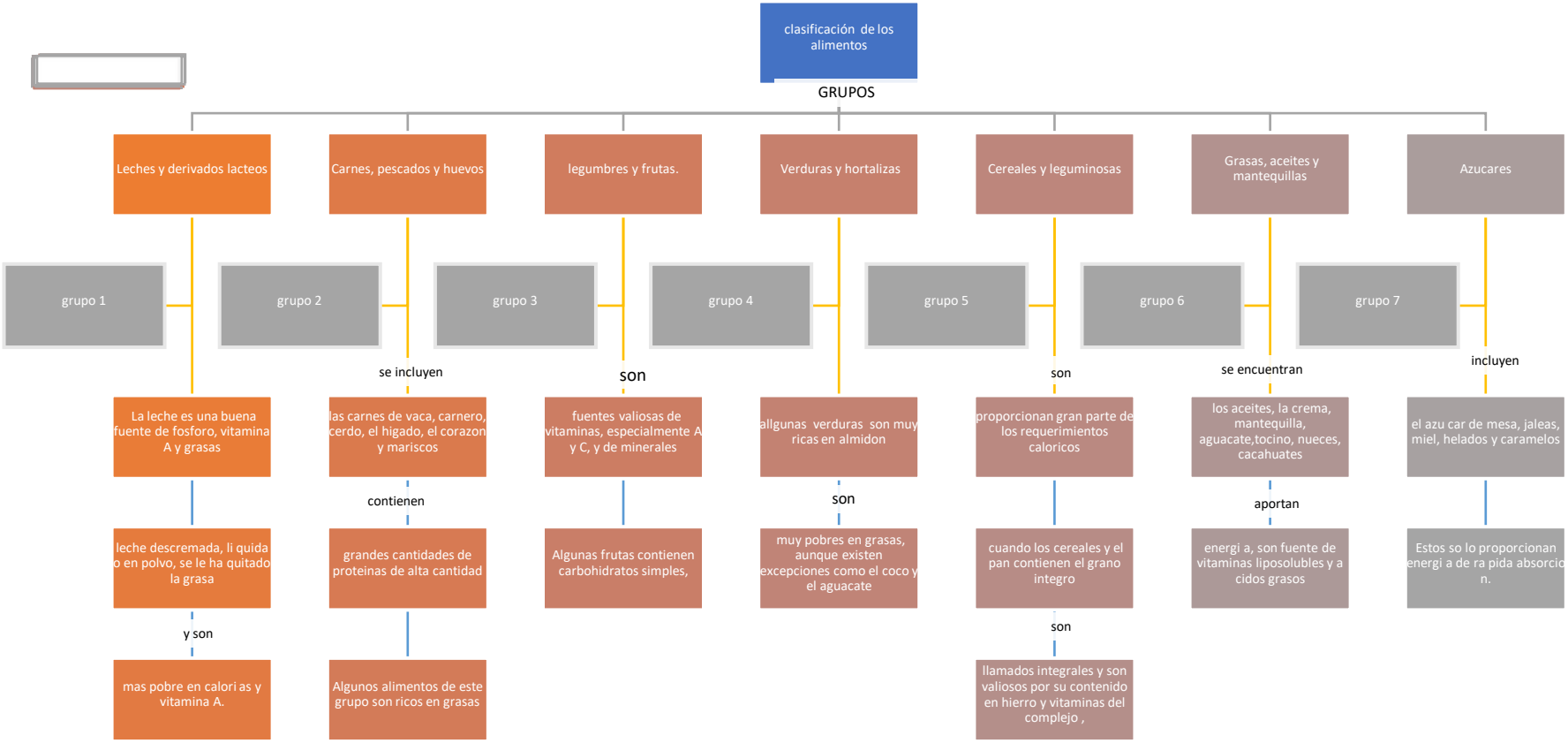
NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMNA:

MONZON LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 25/09/2020


clasificación de los alimentos
GRUPOS
Leches y derivados lacteos
Carnes, pescados y huevos
legumbres y frutas.
Verduras y hortalizas
Cereales y leguminosas
Grasas, aceites y mantequillas
Azucares
grupo 1
grupo 2
grupo 3
grupo 4
grupo 5
grupo 6
grupo 7
La leche es una buena fuente de fosforo, vitamina A y grasas
leche descremada, li quida o en polvo, se le ha quitado la grasa
y son
mas pobre en calori as y vitamina A.
se incluyen
las carnes de vaca, carnero, cerdo, el higado, el corazon y mariscos
contienen
grandes cantidades de proteinas de alta cantidad
Algunos alimentos de este grupo son ricos en grasas
son
fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales
Algunas frutas contienen carbohidratos simples,
allgunas verduras son muy ricas en almidon
son
muy pobres en grasas, aunque existen excepciones como el coco y el aguacate
son
proporcionan gran parte de los requerimientos caloricos
cuando los cereales y el pan contienen el grano integro
son
llamados integrales y son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo ,
se encuentran
los aceites, la crema, mantequilla, aguacate,tocino, nueces, cacahuates
aportan
energi a, son fuente de vitaminas liposolubles y a cidos grasos
incluyen
el azu car de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos
Estos so lo proporcionan energi a de ra pida absorcio n.