



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**PREPARACION Y CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS**

**TEMA: MAPA CONCEPTUAL**

**CATEDRATICO: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

**ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ**

**4° CUATRIMESTRE GRUPO A**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2020**

**COMPOSICION  
TIPICA DE LOS  
ALIMENTOS**

CONSISTE EN

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la función del organismo

**ALIMENTOS DE  
ORIGEN VEGETAL**

Los alimentos de origen vegetal son aquellos que surgen de la tierra, aunque no precisamente de forma natural

Comprenden

Cereales y derivados

Semillas

Hortalizas

Frutas

Aceites

¿Qué nos proporcionan?

Los alimentos vegetales son fuentes valiosas de vitaminas y minerales, pero también podemos encontrar aquellas que nos brindan fibra y proteínas

**ALIMENTOS DE  
ORIGEN ANIMAL**

Un alimento de origen animal es todo aquello comestible que provenga de, como lo dice su nombre, de los animales

Comprenden

Carne

Pescados y mariscos

Huevos

Derivados lácteos

¿Qué nos proporcionan?

Aparte de ser una principal fuente de proteínas de alto valor biológico, estos alimentos nos pueden proporcionar muchos micronutrientes como vitaminas y minerales, ejemplos serían; vitamina B12, calcio, hierro y zinc