

Universidad Del Sureste
Campus Comitán

Licenciatura: Medicina Humana

Tarea: mapa conceptual

Materia: Epidemiología II

Docente: Culebro Castellanos Cecilio

Grado: 3° semestre

Alumnos: Rojas Torres Viviana Edith

Biografía: Briceño, W. (2020, July 22). *CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN Y FUNCIÓN*. El Rincón Del Conocimiento.

https://elrincondelconocimiento.com/c-gastronomia/clasificacion-de-los-alimentos/#Clasificacion_de_los_alimentos_por_su_composicion

Función

energético

- Azúcares
- Cereales
- Dulces
- Frutos secos
- Galletas
- Gelatinas
- Mermeladas
- Miel
- Pan
- Postres
- Productos en almíbar
- Snacks
- Tortas

plásticos o constructores

- Carnes rojas y blancas
- Huevos
- Leche
- Legumbres
- Mantequilla
- Quesos

reguladores o protectores

- Agua
- Frutas
- Hortalizas
- Verduras

Carbohidratos 4 kcal X 1g
proteínas 4 kcal x 1 g
Lípidos 4 kcal x 1g

Aportan

origen



vegetal

- Aceites
- Azúcares
- Cereales
- Frutas
- Grasas vegetales
- Hortalizas
- Leguminosas
- Tubérculos
- Vegetales



mineral

- Agua
- Sales minerales (Ascobatos, Calcio, Magnesio, Manganeso, Potasio, entre otros)
- Vegetales (Con alta concentración de minerales)



animal

- Cabras
- Cerdo
- Ganado
- Ovejos
- Pavo
- Pollo
- Crustáceos
- Escualos
- Mariscos
- Moluscos
- Pescados
- Lácteos (quesos, mantequilla, margarina)
- Huevos
- Grasas animales

nutrientes

Grupo VII

mantecas y aceites predominan los Lípidos.

Grupo I

Leche y sus derivados prevalecen las proteínas.

Grupo VI

cereales. alimentos energéticos predominan Glúcidos.

Grupo II

carnes pescados y huevos imperan proteínas

Grupo V

Frutas predominan en ellos las Vitaminas y Minerales.

Grupo III

legumbres, frutos secos y patatas prevalecen los Glúcidos, Vitaminas y Minerales, Proteínas.

Grupo IV

Hortalizas predominan en ellos las Vitaminas y los Minerales

Clasificación Alimentos

Importancia de la higiene (alimentos)

Evitar la contaminación e intoxicación por la mala cocción, lavado, de manos, alimentos, utensilios

composición

macronutrientes

micronutrientes



grasas

- aceite de oliva
- aguacate
- nueces,
- salmón,
- linaza,
- semilla de chía,
- entre otros



carbohidratos



proteínas

- carnes rojas y blancas, pescados, huevos, soya.



Vitaminas Minerales

- pastas, cereales (como la avena, el arroz, el trigo), los granos
- harina de maíz
- legumbres, pan, tortillas

- Agua
- sal