

**Nombre de alumno: Velázquez  
Herrera Britney Michell**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: Nutrición Clínica**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: Enfermería "A"**

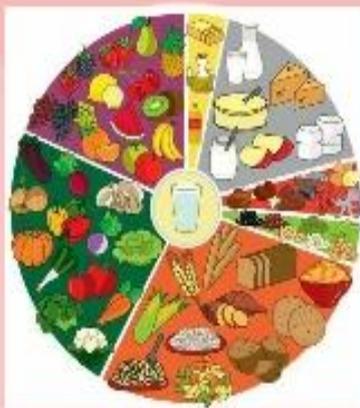
## Nutrición saludable

# Lo que debes saber sobre Los alimentos

## Grupos

Los alimentos se clasifican en 7 grupos:

1. Leche y derivados.
2. Carnes, pescado y huevos.
3. legumbres, tubérculos y frutos secos.
4. verduras y hortalizas.
5. Frutas.
6. cereales y derivados.
7. Grasas.



## Clasificación

- Alimentos plásticos o formadores.
- Alimentos energéticos.
- Alimentos reguladores.

¿Cuáles son las normas que debemos de conocer para saber si nuestros alimentos han sido procesados de manera correcta y saludable?



NOM-120-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS.  
PRÁCTICAS DE HIGIENE Y SANIDAD PARA EL  
PROCESO DE ALIMENTOS, BEBIDAS  
NO ALCOHÓLICAS Y ALCOHÓLICA

NOM-093-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS.  
PRACTICAS DE HIGIENE Y SANIDAD EN LA  
PREPARACION DE ALIMENTOS QUE SE  
OFRECEN EN ESTABLECIMIENTOS FIJOS