

**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