

**NOMBRE: ROXANA TOMAS DOMINGUEZ**



**MATERIA: NUTRICION CLINICA**

**ACTIVIDAD: SUPER NOTAS**

**CARRERA: LIC. EN ENFERMERIA**

**GRADO Y GRUPO: 1: A**

**FECHA DE ENTREGA: 12/06/2021**

**COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS**

Los siete grupos de alimentos son los siguientes.

Grupo 1: Leche y derivados.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.

Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos

Grupo 4: Verduras y Hortalizas.

Grupo 5: Frutas.

Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces

Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas.

Los alimentos se pueden clasificar según distintos criterios: origen, composición y componente predominante, principal función nutritiva que desempeñan.

Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos.

Los alimentos experimentan una serie de modificaciones o transformaciones a lo largo de la cadena alimentaria.

Ésta es la secuencia de etapas y operaciones involucradas en la producción, procesamiento, distribución, almacenamiento y manipulación de un alimento y sus ingredientes, y abarca desde la producción primaria hasta el consumo.



La cadena alimentaria consta de 4 eslabones, el primero corresponde a la producción primaria que se encarga de la cría, producción o cultivo de los productos de la tierra, la ganadería, la caza y la pesca; es decir, de la producción de materias primas.

Los alimentos que permanecen sin deteriorarse por más tiempo, son aquellos que poseen escasa humedad, abundantes azúcares, sal, ácidos y/o se encuentran modificados de alguna otra forma.



Los principales factores causantes de la alteración pueden clasificarse en físicos, químicos y biológicos. Estos factores normalmente actúan de forma simultánea para alterar un alimento

