



NUTRICIÓN

**“CUADRO DE LOS PRINCIPALES GRUPOS
ALIMENTICIOS”**

CATEDRÁTICO:

Dra. Katia Paola Martínez

alumna:

Andrea Citlali Maza López

ESPECIALIDAD:

MEDICINA HUMANA I

SEMESTRE:

TERCERO

SEPTIEMBRE 2021

GRUPO ALIMENTICIO	Características	Aporte nutricional	Variedad de alimentos
Frutas y verduras	<p>Frutas: Este grupo se caracteriza por contener principalmente agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra. Se consideran alimentos “reguladores”</p> <p>Verduras: Este grupo se caracteriza por su aporte predominante de agua, vitaminas, minerales y fibra. Se consideran alimentos “reguladores”.</p>	<p>Frutas: El aporte calórico de las frutas es bajo por su gran contenido en agua, contenido en fibra es alto, el contenido en lípidos es muy escaso y son fuente principal de vitaminas.</p> <p>Verduras: Su contenido en agua es alto, hasta un 80-90%, motivo por el que son alimentos poco calóricos. Contienen almidones y gran cantidad de fibra, contenido en proteínas es escaso y contenido en grasa es mínimo.</p>	<p>Frutas: Manzana, Melocotón, Coco, Aguacate, Carambola, Melón, Sandía, etc.</p> <p>Verduras: Espinacas, Brócoli, Guisantes, Boniato, Remolacha y Zanahorias.</p>
Alimentos de origen animal	<p>estos alimentos se caracterizan por tener una composición predominante en proteínas</p>	<p>nos proporcionan proteínas de alto valor biológico, grasas, minerales (hierro, potasio, fósforo, zinc) y vitaminas (sobre todo del grupo B).</p>	<p>la carne, el pescado, los huevos y la leche</p>
Cereales y tubérculos	<p>Cereales: Este grupo de alimentos se caracteriza por tener una composición predominante en carbohidratos. Son alimentos “energéticos”.</p> <p>Tubérculos: Son tallos engrosados de una planta, generalmente subterráneos, que almacenan los nutrientes y contienen los brotes de los que crecerán nuevos tallos</p>	<p>Cereales: son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, fibra, contienen cantidades importantes de proteína y el contenido de grasas es muy bajo.</p> <p>Tubérculos: Son principalmente almidón,</p>	<p>Cereales: arroz, maíz, trigo, avena, cebada, centeno y mijo</p> <p>Tubérculos: patatas, los rábanos, la yuca y el nabo</p>