



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA.**

**3ER. SEMESTRE.**

**2DA. UNIDAD.**

MATERIA:

NUTRICION.

DOCENTE:

DRA. MARTINEZ LOPEZ KATIA PAOLA.

ALUMNO:

HERNANDEZ URBINA ANTONIO RAMON.

FECHA:

MARTES, 28 DE SEPTIEMBRE DE 2021.

GRUPOS:	CARACTERISTICAS:	APOORTE NUTRICIONAL:	ALIMENTOS QUE EXISTEN:
GRUPO 1: FRUTAS Y VERDURAS.	Los alimentos de este grupo aportan las vitaminas (acido fólico, carotenos, vitamina K y otras del complejo B) y minerales (potasio, hierro) de la dieta.	Agua. Fibra. Vitaminas. Minerales.	Manzana. Naranja. Plátano. Ciruela. Apio. Brócoli. Zanahoria.
GRUPO 2: CEREALES Y TUBERCULOS:	Los cereales de grano entero son una buena fuente de fibra.	Fibra. Vitaminas. Minerales.	Tortillas. Galletas. Pastas. Arroz. Elote. Papa.
GRUPO 3: LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.	aportan aminoácidos, las proteínas necesarias para el crecimiento u funcionamiento del organismo, algunos minerales y algunas vitaminas.	Proteínas de origen vegetal. Fibra. Hierro. Vitaminas.	Frijoles. Lentejas. Habas. Garbanzos, Pescado. Pollo. Res. Quesos. Leche.