



Nombre de la Presentación: Súper nota

Nombre del Alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del tema: Grupo de alimentos

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 1

Fecha: 15 de octubre del 2021

GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupo 1

(función plástica o estructural)

Son alimentos que aportan proteínas y la energía que proporcionan depende de la cantidad de grasa que contengan.



Se encuentra los enteros que aportan más energía, semidesnatados o desnatados, que aportan menos cantidad de energía.

Grupo 2

(función plástica)

Son alimentos que proporcionan proteínas.



Las carnes y los huevos aportan ácidos grasos saturados mientras que el pescado aporta ácidos grasos poliinsaturados.

Grupo 4

(función reguladora)

Son alimentos que aportan vitaminas, minerales, oligoelementos, compuestos orgánicos y fibra.



Regulan y ordenan muchas de las reacciones y procesos que ocurren dentro de las células.

Grupo 3

(función energética y plástica)

Estos alimentos aportan hidratos de carbono, aunque las legumbres y los frutos secos también proporcionan proteínas de origen vegetal.



los frutos secos contienen ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

Grupo 5

(función reguladora)

Proporcionan una buena cantidad de vitaminas y minerales.



Su contenido en calorías es bajo, porque poseen una gran cantidad de agua y muy pocos hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Grupo 7

(función energética)

Aportan energía y contribuyen a hacer más lenta la digestión dando sensación de saciedad.



es rico en vitaminas liposolubles (A, E, D y K).

Grupo 6

(función energética)

Son ricos en hidratos de carbono y son la fuente principal de energía junto con las grasas.



Los diferentes tipos de alimentos se agrupan en función de su composición nutricional, es decir, la cantidad de proteínas, lípidos, hidratos de carbono o agua que contienen.

Bibliografía:

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>

<https://nestlefamilyclub.es/articulo/los-grupos-alimenticios-descubre-su-clasificacion-aqui#>

<https://www.estudiahosteleria.com/blog/novedades-gastronomicas/grupos-de-alimentos>