



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Introducción de la nutrición

Grado: 1er. Cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de octubre de 2021.

GRUPO DE ALIMENTOS

VERDURAS 🥦



Función reguladora. Verduras y hortalizas se caracteriza pocas calorías. Aportan una gran cantidad de minerales y vitaminas



HORTALIZAS

- Tallos, frutos, semillas, bulbos, hojas, raíces cultivados y comestibles.
- Excepto frutas.



VERDURAS

- Vegetales de hoja verde
- Inflorescencias como la coliflor



FRUTAS 🍏



Función reguladora las frutas me soportan agua, vitaminas, minerales, fibra y diferentes compuestos beneficiosos para el organismo.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Funciona energética. Se caracterizan por favor de carbohidratos, Y una gran cantidad de fibra dietética para una buena digestión



LEGUMINOSAS 🌱

Función plástica y energética. Aporta proteínas vitaminas y minerales. Ayudan a tu cuerpo protegerse riesgos cardiovasculares y mejor actualmente el perfil de los lípidos



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL 🐟

Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son necesarias las proteínas de la carne como la del pescado



LÁCTEOS Y DERIVADOS 🥛

Función plástica. Aporta nutrientes fundamentales incluyendo y potasio. Incluyen riboflavina, niacina y vitamina B12



ACEITES Y GRASAS



Aporta energía y ácidos grasos esenciales, las grasas nos ayudan a tener la piel saludable ayuda en el cuerpo absorber las vitaminas A,D,E y K solubles en grasa



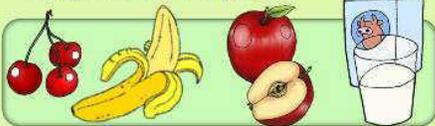
AZÚCARES 🍯

TIPOS DE CARBOHIDRATOS

ALIMENTOS NATURALES CON CARBOHIDRATOS:

SIMPLES

- Azúcar natural de las frutas y la leche
- Son alimentos con valor nutricional interesante.
- Digestión rápida



COMPLEJOS

- Alimentos como semillas y tubérculos, con almidón
- Con valor nutricional
- Digestión más lenta
- Energía duradera



Funciona energética. Es lo que necesita para el funcionamiento de los órganos, como el cerebro y los nuestros

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013001000005

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

https://labuenanutricion.com/blog/por-que-son-importantes-los-cereales-tuberculos-y-menestras/?hl=es_US

https://www.boticana.es/blog/alimentos-de-temporada/que-nos-aportan-las-legumbres-a-nuestro-organismo/?hl=es_US

<https://comecarne.org/la-funcion-de-las-grasas-en-los-alimentos/>

<https://www.anchor dairy.com/mx/es/nutricion-blog/nutricion-y-salud/Cuales-son-los-beneficios-de-consumir-los-lacteos.html>