



Diego Jiménez Villatoro

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Super notas

Introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Primer cuatrimestre

Nutrición - A

Grupos de alimentos

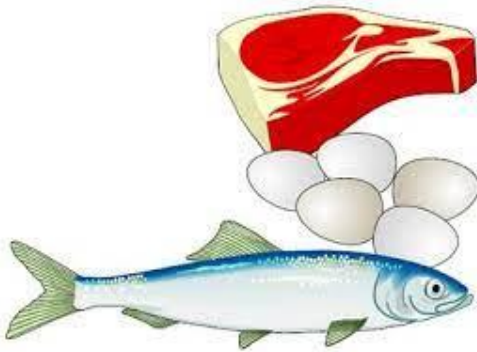
1



La leche y sus derivados

En este grupo se divide como descremados, semidescremados y enteros, este grupo tiene un alto aporte de proteínas.

2



Carnes, pescados y huevos

Aquí encontramos alimentos clasificados por su aporte de grasas, también estos alimentos son ricos en omega 3, vitamina b e hierro.

3



Cereales y tuberculos

En este grupo hay alimentos con grasas y sin grasas, estos alimentos nos brindan energía, proteínas y fibras.

4



Verduras

Las verduras son alimentos de origen animal, aportan vitaminas y minerales, fibra soluble, proteínas y grasas. Su función porque contiene lípidos son alimentos reguladores.

5



Frutas

Las frutas no contienen proteínas, en las frutas se encuentra la fructosa, glucosa entre otros componentes, su función es reguladora al igual que las frutas.

Bibliografía:

“Antología de introducción a la nutrición”