



**Nombre de alumno: Montserrat
Hernández Regalado**

**Nombre del profesor: LN. Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: Super nota

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Introducción a la Nutrición

Grado: Primer cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de septiembre del

GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPO 1: LECHE Y DERIVADOS

Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.



GRUPO 2: CARNES, PESCADOS Y HUEVO

Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales



GRUPO 3: PATATAS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS

Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. En cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.



GRUPO 4: VERDURAS Y HORTALIZAS

Función reguladora. El Código Alimentario Español indica que las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas



GRUPO 5: FRUTAS

Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa pero con un aporte calórico bajo.



GRUPO 6: CEREALES Y DERIVADOS, AZUCARES Y DULCES

Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B



GRUPO 7: GRASAS, ACEITES Y MANTEQUILLAS

Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

