



Súper nota.

Nombre del alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre de la actividad: Súper nota sobre los grupos de alimentos.

Parcial: 2 do.

Nombre de la materia: Introducción a la nutrición.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 1er.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 13 de Octubre de 2021.



GRUPOS DE ALIMENTOS



Verduras



Frutas



Azúcares:

Pueden ser sin grasa y con grasa.



Leguminosas:



Alimentos de origen animal:

Pueden ser con muy bajo aporte de grasa, bajo aporte de grasa, moderado aporte de grasa, alto aporte de grasa.



Lácteos:

Pueden ser semidescremados, enteros, descremados, azúcares.



Aceites y grasas:

Pueden ser con proteínas y sin proteínas.



Cereales y tubérculos:

Pueden ser con grasa y sin grasa.



Bibliografía:

- UDS, 2021, Antología de Introducción a la Nutrición, recuperado de la unidad 2 págs. 18 – 21.