



**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.