



Mi Universidad

Montero Gómez María Fernanda

Licenciatura en Nutrición 1ero "A"

Ensayo

Grupos de alimentos



FRUTAS

Son los productos comestibles de ciertos frutos cultivados.

Es rica en vitaminas y minerales, tiene pocas calorías y altos porcentajes de agua (95% en su mayoría).



VERDURAS

Son hortalizas cuyo color predominante es el verde.

Tipos:

Hoja, Tallo, Inflorescencia, Fruto, bulbo, semilla, raíz, tubérculo, Cormo y rizoma.



Granos y Cereales

Son plantas de la familia de las poaceas cultivadas por su grano, sus variedades son: Maíz, arroz, trigo, centeno, cebada, avena, sorgo, alpiste, triticale, burgo, quínoa, farro, semillas de lino y espelta.



Leguminosas

Son bajas en grasas o también llamadas (fabáceas) del orden de las fabales, reúnes árboles, arbustos y hierbas.

Son altas fuentes de fibra, ácido fólico, potasio y magnesio.



Alimentos de origen animal

Existen alientos con **MBAG** (Muy bajo aporte de grasa), **BAG** (Bajo aporte de grasa) **MAP** (moderado aporte de grasa) Y **AAG** (alto aporte de grasa). Los alimentos principales son: carne roja, blanca, pescado blanco, azul, leche, queso, yogurt, miel, marisco, huevos y mantequilla.



Lácteos

Estos son los alimentos el cual están elaborados a base de leche o algún derivado de la misma. Existen descremados, semidescremados, enteros y con azucares.



Ácidos y Grasas

Los alimentos ácidos son aquellos que promueven a un aumento nivel de acides. Los alimentos grasos son aquellos se refiere a los acilgliceridos, existen ácidos y grasas con y sin proteínas.

Azucares

Son los glúcidos que generalmente tienen un sabor dulce como son los diferentes monosacáridos, disacáridos y polisacáridos. Existen con grasa y sin grasa.