



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Grupos de alimentos.

Parcial: 2do Parcial

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición.

Nombre del profesor: L.N. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 1er Cuatrimestre.

Comitán de Domínguez, Chiapas. 15 octubre 2021

Lácteos

Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo.



Alimentos de origen animal

Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.



Cereales, tubérculos y leguminosas

Función plástica, energética y reguladora. Aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono, proteínas de origen vegetal y fibra, ácidos grasos y vitaminas del grupo B.



Verduras

Función reguladora. Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua.



Frutas

Función reguladora. Son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa pero con un aporte calórico bajo.



Azúcares

Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos. Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.



Aceites y grasas

Función energética. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.



Bibliografía



Grupos de alimentos. (2014, 9 octubre). Gastronomía & Cía. Recuperado 15 de octubre de 2021, de <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/#:%7E:text=Los%20siete%20grupos%20de%20alimentos%20son%20los%20siguientes%3A.%20%20Grupo%20%3A%20Grasas%2C%20aceite%20y%20mantequilla.>