



Nombre de la presentación: Súper nota

Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa.

Nombre del tema: Grupos de alimentos.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 1

Lugar: Comitán de Domínguez Chiapas

Fecha: 10/ 2021

GRUPOS DE ALIMENTOS.

Leche y derivados



1

Son proteicos

Carnes, pescados y huevos.

2

Nutrientes esenciales

Omega 3

Vitamina B

Hierro

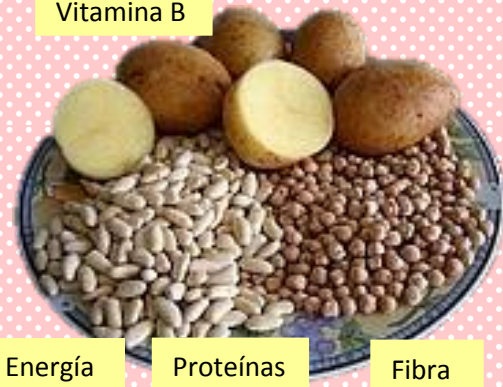


3

PATATAS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS.



Vitamina B



Energía

Proteínas

Fibra

Ácidos grasos

4

Aportan vitaminas, minerales y oligoelementos.

HORTALIZAS

- Tallos, frutos, semillas, bulbos, hojas, raíces cultivados y comestibles.
- Excepto frutas.

VERDURAS

- Vegetales de hoja verde
- Inflorescencias como la coliflor

Fibra soluble

Agua, proteínas y grasas.

5

LA FRUTA

POR PROFEEDELE ES

el plátano	el kiwi	la manzana	la pera	el aguacate
el limón	la sandía	el melón	el melocotón	la granada
la mandarina	la naranja	el caqui	el higo	las fresas
la ciruela	la uva	los arándanos	la frambuesa	las cerezas
la papaya	el coco	la piña	el maracuyá	el tomate

Sacarosa

Fructosa

Glucosa

6

Cereales y derivados



Azúcar y dulces

Calorías

Vitaminas B



7

Grasas, aceite y mantequillas.

Grasa monoinsaturada y polinsaturada.

Grasa saturada.

Vitaminas liposolubles



Bibliografía

Leche y derivados

UDS Mi Universidad. (2021). ANTOLOGIA LNU101 INTRODUCCION A LA NUTRICION. Plataformaeducativauds.com.mx: s.

Imagen: Desconocido. (2015). Clasificación de los lácteos- cake and pastries. 2021, de Google sites Sitio web: <https://sites.google.com/site/sites/system/errors/WebSpaceNotFound?path=%2Fposteria%2Fque-es-la-leche%2Fclasificacion>

Carnes, pescados y huevos.

UDS Mi Universidad. (2021). ANTOLOGIA LNU101 INTRODUCCION A LA NUTRICION. Plataformaeducativauds.com.mx:s.

Imagen: VIDA SANA. (20217). Grupo 2. Carne, pescado y huevos. 2021, de Google sites Sitio web: <https://sites.google.com/site/ritmodevidasana/home/grupos-alimenticios/grupo-2-carne-pescado-y-huevos>

Patatas, legumbres, frutos secos.

UDS Mi Universidad. (2021). ANTOLOGIA LNU101 INTRODUCCION A LA NUTRICION. Plataformaeducativauds.com.mx:s.

Imagen: Desconocido. (2015). Alimentos. 2021, de contenidos. educarex.es Sitio web: http://contenidos.educarex.es/sama/2004/Alimentacion_y_N/ayn/teoria/alimentos.htm

Verduras y Hortalizas.

UDS Mi Universidad. (2021). ANTOLOGIA LNU101 INTRODUCCION A LA NUTRICION. Plataformaeducativauds.com.mx:s.

Imagen: Vicente Martínez Centelles. (2021). Características y propiedades de las verduras y hortalizas. 2021, de Botanical-online Sitio web: <https://www.botanical-online.com/alimentos/verduras-hortalizas-caracteristicas-propiedades>

Frutas

UDS Mi Universidad. (2021). ANTOLOGIA LNU101 INTRODUCCION A LA NUTRICION. Plataformaeducativauds.com.mx:s.

Imagen: Daniel Hernández Ruiz. (2017). Vocabulario de la fruta con actividades interactivas. 2021, de Profe de ELE Sitio web: <https://www.profedelee.es/actividad/vocabulario/la-fruta/>

Cereales y derivados, azúcar y dulces.

UDS Mi Universidad. (2021). ANTOLOGIA LNU101 INTRODUCCION A LA NUTRICION. Plataformaeducativauds.com.mx:s.

Imagen: Karen Liu. (2015). Cereales y derivados. 2021, de Prezi Sitio web: https://prezi.com/olvb_xxufd36/cereales-y-derivados/

Desconocido. (2017). Azúcar, un dulce 'veneno'. 2018, de El independiente Sitio web: <https://www.elindependiente.com/futuro/2017/01/08/azucar-dulce-veneno/>

Desconocido. (2018). Grupo de alimentos del grano. 2021, de Dreamstime Sitio web: <https://es.dreamstime.com/grupo-de-alimentos-del-grano-image113321071>

Grasas, aceite y mantequillas.

Desconocido. (2010). Aceites y grasas. 2021, de Fundación española de la nutrición (FEN) Sitio web:

https://formacion.intef.es/pluginfile.php/43296/mod_imsdp/content/5/aceites_y_grasas.html

Imagen: Vector Premium. (2019). Conjunto de aceite, grasa, icono de mantequilla. 2021, de Freepik Sitio web: https://www.freepik.es/vector-premium/conjunto-aceite-grasa-icone-mantequilla_5309497.htm