

JENNIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ
NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO
PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS
UNIVERSIDAD DEL SUR
NUTRICIÓN

1.3 Clasificación de los alimentos.

Grupo 1

leches y derivados lácteos

incluye a la leche en todas sus formas, el queso y el yogurt, una buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa.

Grupo 2

Carnes, pescados y huevos.

incluyen las carnes de vaca, carnero, cerdo, el hígado, el corazón, el riñón, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos, contiene altas cantidades de proteína.

Grupo 3

Papas, legumbres y frutas.

Una leguminosa es una planta de la familia de las Fabaceae, o el fruto o la semilla de dicha planta. Los frijoles secos, lentejas y guisantes son los tipos de legumbres más comúnmente conocidos y consumidos.

Grupo 4

Verduras y hortalizas

las verduras, especialmente las que están constituidas por hojas y las frutas con cáscara y semillas, son ricas en fibra.

Grupo 5

cereales y leguminosas

cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos en muchas sociedades, valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo

Grupo 6

grasas, aceites y mantequilla

las grasas encontramos los aceites, la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates Este grupo de alimentos,

incluyen el azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos, glúcidos que generalmente tienen sabor dulce, como son los diferentes monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, aunque a veces se usa incorrectamente para referirse a todos los carbohidratos

Grupo 7

Azúcares