

UDS

Universidad del sureste
campus Tuxtla Gutierrez



Licenciatura en medicina humana

Tema: CUADRO SINOPTICO

Nombre del alumno: Zahobi Bailon

Peralta

Grado y grupo: 3-A

**Nombre del docente: Jessica Alejandra
Velazquez**

Tuxtla Gutiérrez Chiapas a 14 OCTUBRE del 2022.



Criterio de Clasificación de Alimentos

Origen (Según la Naturaleza)

Función nutritiva principal que desempeña en el Organismo

Composición química y Componente Principal

En grupos que poseen un contenido similar de macronutrientes y vitaminas

Animal

Vegetal

Minerale
Destacan los hidratos de carbono y las grasas), función principal: suministrar la energía para realizar las distintas funciones

Plásticos o Constructivos
Destacan los Proteínas (función principal: construcción de estructuras corporales mantenimiento y reparación de tejidos)

Reservado
Predominan las vitaminas y los minerales. función principal: reserva el fundamento metabólico

Glucidos
Predominan hidratos de carbono
Cereales, tubérculos, leguminosas
Proticos
Predominan las proteínas
Carnes, pescados, huevos, leche y derivados

Cereales, tubérculos y leguminosas, frutas, verduras, Lacteos (Pescados, Carnes), nueces y leguminosas secas
Aceites, grasas y derivados, vegetales, azúcar y otros

Acetatos, emulsionados, aceites, margarina, mantequilla, crema, leche, margarina, mantequilla, derivados de cereales, derivados de aceites, derivados de otros

Cereales y derivados, tubérculos, leguminosas, aceites, grasas y derivados secos

Carnes, pescados, huevos, leguminosas secas

Verduras, frutas, legumbres, hortalizas

