



Licenciatura en medicina humana

Carlos Fernando Ruiz Ballinas

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen**

Mapa conceptual

Nutrición

3° "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de abril del 2024.

3 GRUPOS DE ALIMENTOS ESENCIALES

- Frutas y verduras: fresa, pera, brócoli, zanahoria
- Cereales y tubérculos: pan, papa, pasta, tortilla, arroz
- Leguminosas y alimentos de origen animal: frijoles, lentejas, pescado, pollo, leche

LOS CARBOHIDRATOS

- Se pueden dividir en tres grupos:
- monosacáridos, ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa;
 - disacáridos, ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa;
 - polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa.

PRODUCTOS LLAMADOS DIETÉTICOS

Los productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal siendo fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias con efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada

ALIMENTOS

CONTENIDO DE PROTEÍNAS

- Grupo de la leche y derivados
- Grupo de la carne
- Grupo de las frutas y verduras
- Grupo de los panes y cereales

ALIMENTOS TRANSGÉNICOS

Los organismos genéticamente modificados (OGM) son plantas, animales o microbios a los que se les ha modificado su ADN usando técnicas de ingeniería genética.

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos suelen ser de origen vegetal, animal o fúngico y contienen nutrientes esenciales, como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas o minerales.

Referencias

Diccionario Médico de la Clínica de la Universidad de Navarra

España, 2009.

Bourges HR, Casanueva E, et al. Pautas para la orientación alimentaria en México. Publicación auspiciada por ILSI de México, 2002.

Mahan K, Escott S. Krause Dietoterapia, 12a. edición. España:

Elsevier Masson, 2009.