

GRUPOS DE ALIMENTOS

Cereales y tubérculos

Su nutrimento principal son los hidratos de carbono, que tienen proteínas en menor medida, pero dado su consumo en mayor proporción que otros grupos se puede decir que es una fuente importante del total de las proteínas consumidas

Incluye los granos de cereales (trigo, maíz, cebada y avena), así como sus harinas y derivados

Frutas

Las frutas proporcionan alegría y placer gracias a su aspecto exterior, su variedad de colores y sus formas, hay que recordar que, aunque poseen grandes semejanzas también existen diferencias debido a que aportan diferente cantidad de energía y nutrimentos, sobre todo de hidratos de carbono.

Leguminosas

Las leguminosas constituyen un grupo de alimentos que han estado presentes en la alimentación humana desde hace mucho tiempo. Son frutos comestibles que crecen y maduran dentro de una vaina.

Los ejotes, los chícharos y las habas tiernos tienen un valor calórico inferior que el mismo peso en seco.

Origen animal

Este grupo complementa el aporte proteínico de los cereales. Incluye todos los alimentos de origen animal, es decir, de animales como el pollo, la res, el cerdo, el borrego y el pescado, entre otros.

Proteínas en grandes cantidades y de alto valor biológico.

Leches

Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

Aceites y grasas

Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

Aceites vegetales (maíz, oliva, cártamo, girasol, etc)

Azucares

Si se analizan sus propiedades nutrimentales, se puede observar que son fuente de hidratos de carbono. Este grupo puede o no contener nutrimentos extra, como la miel, que aporta minerales.

Azúcar. Miel y jarabes.
Cajetas y mermeladas.
Gelatinas

RAFAEL TORRES ADORNO

LIC. ENFERMERIA

NUTRICION CLINICA