

Grupos de alimentos

Leche y sus derivados

El primer grupo de alimentos comprende la leche y los productos que de esta se puedan derivar como el queso y el yogur, es decir, los lácteos.

Las carnes, huevo y pescados

Se encuentran en primer medida las carnes, las cuales se clasifican dentro de los alimentos plásticos. Las carnes, pescados y el huevo son fuentes ricas en proteínas, vitaminas y además minerales.

Leguminosas y frutos secos

Cumplen la función plástica y energética. Cumplen la función energética, ya que brindan energía gracias a los hidratos de carbono. Por su parte, las legumbres se encargan de aportar proteínas vegetales.

Verduras y hortalizas

Cumplen la función reguladora. Se trata de plantas que pueden ser consumidas de manera cruda o tras una debida preparación. Su principal característica es que contienen fibra vegetal y que no aportan muchas calorías

Frutas

También cumplen la función reguladora que cumplen las verduras y hortalizas. Sus aportes de calorías son bajos

Cereales

Este tipo de alimentos cumplen la función energética. Se encargan de brindar calorías de sus carbohidratos. Los cereales con el arroz, el maíz, el trigo, el centeno, la avena, el sorgo.

Aceites y grasas

Este tipo de alimentos tienen función energética. Aquí encontramos esos alimentos que generan síntoma de saciedad tras ingerir comida y hacen lenta la digestión.

