

Clasificación de los alimentos según su composición.

Macronutrientes.

Glucídicos

En este grupo predominan los hidratos de carbono, que proporcionan alto valor energético al organismo

Cereales, y leguminosas.

Proteicos

Crecimiento y formación de tejidos, regula la función de las enzimas, entre otras.

Carnes.

Lípidos

Son productores de energía y se dividen principalmente en tres tipos: grasas o aceites, fosfolípidos y esteroides de colesterol.

Semillas oleaginosas, aceites, mayonesa, crema, manteca, margarina, mantequilla, tocino, casi todos los embutidos.

Micronutrientes.

Vitaminas y enzimas

Algunas vitaminas son el complejo A, B, C, D, E y K.

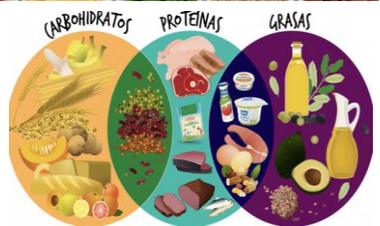
Minerales

Regulan la actividad de algunas enzimas, facilitan el transporte de membrana de nutrientes esenciales, realizan funciones estructurales entre otros.

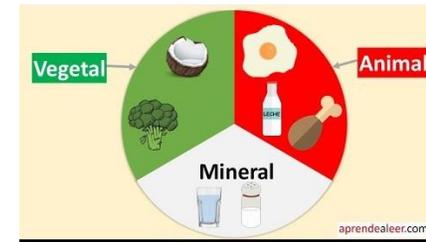
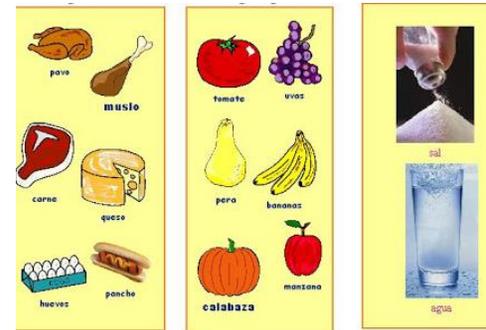
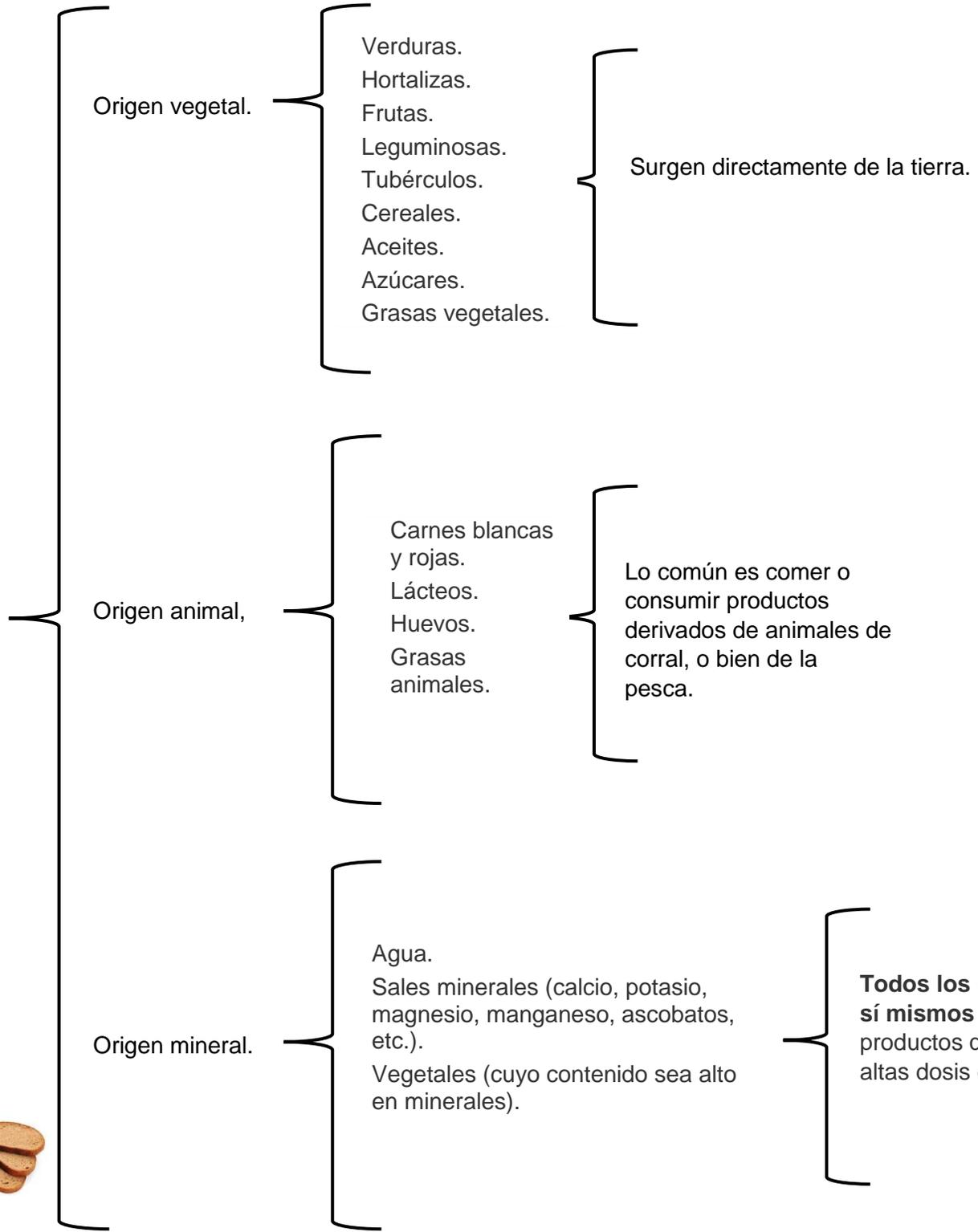
Calcio, fósforo, zinc, hierro, potasio, etc.

Agua

El agua es considerada un nutriente, pero especialmente es una sustancia esencial para la vida, pues todos de los seres vivos están compuestos mayormente de agua.



Clasificación de los alimentos de acuerdo a su origen



Clasificación de los alimentos según sus nutrientes.

