

# Clasificación según su función.

Esta:



Se clasifica en:

Forma de organización se basa en la utilidad que prestan al organismo los diferentes tipos de alimentos y los agrupa según este criterio de la siguiente manera:

## Alimentos energéticos:

Este:



Proveen al cuerpo de energía para realizar actividades físicas (correr, caminar, hacer deportes, etc.). Algunos alimentos incluidos en este grupo son:

Ejemplo:

Pasta, cereales, nueces, almendras, panes, etc.



se clasifica en:

## Constructores o plásticos:

Este:

Se califican así los alimentos que facilitan la reparación celular: cicatrización de heridas y formación de tejidos (músculos, piel y otros). En este grupo figuran productos tales como:

Ejemplo:



Leche y todos sus derivados, carnes blancas y rojas, huevo, y legumbres.

Frutas, verduras, hortalizas, agua.

se clasifica en:

## Protectores o reguladores

Este:

Se denominan así a los alimentos que contienen vitaminas y minerales (también fibra). Estos se encargan de facilitar el control de nuestras funciones fisiológicas y, en consecuencia, ayudan a todos los procesos del organismo para que fluyan con normalidad. Algunos alimentos protectores son:

ejemplo:



# Clasificación según su origen.



Dentro:

De la gran clasificación de los alimentos también podemos encontrar la organización basada en el origen de los mismos, es decir, la fuente de donde provienen. Según este criterio podemos dividirlos en tres grupos:

Se clasifica en:

se clasifica en:

Origen vegetal.

Origen animal.

Origen mineral.



Este:

Los alimentos de origen mineral son todos los minerales en sí mismos y los productos que contengan altas dosis de estos. Este grupo está integrado por:

Este tipo de alimentos surgen directamente de la tierra, aunque actualmente en la agricultura de muchos lugares del mundo se emplean técnicas que intervienen las semillas genéticamente. Los alimentos vegetales aportan cantidades importantes de minerales y vitaminas al organismo, además lo proveen de proteínas vegetales (algunas de buena calidad y otras de poco valor biológico), carbohidratos y fibra.

Los alimentos de origen animal son productos comestibles que provienen precisamente de los animales.



Ejemplo:

Agua, sales minerales "calcio, sodio, magnesio", vegetales con contenido vegetales.

Carnes rojas y blancas, lácteos, huevos, grasas animales.

Este:

Este:

Ejemplo:



Verdura, hortaliza, frutas, leguminosas, tubérculos, cereales, aceites, azúcares, grasas vegetales.



Ejemplo:

# Clasificación según su composición.

Este:

Clasificación de los alimentos es la más popular de todas, pues es la más difundida y se basa en agrupar alimentos por su composición química, ya sean sustancias inorgánicas u orgánicas, según el siguiente criterio.

se clasifica en:

**Micronutriente.**

Se clasifican en:

**Macronutrientes.**



Los:



Este:

Los macronutrientes aportan al organismo principalmente energía, la cual es primordial para muchas funciones esenciales: conducción de impulsos nerviosos, regulación de procesos corporales y el desarrollo nuevos tejidos.

Micronutrientes ayudan principalmente a facilitar gran parte de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo, pero no proporcionan energía.



Ejemplo:

Glucósidos, proteicos, lípidos.



Vitaminas y enzimas, minerales "electrolitos", agua.

Ejemplos:

