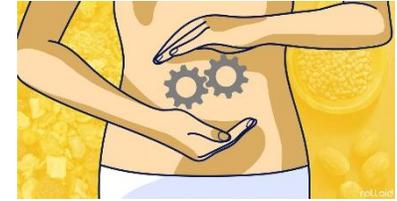


Según sus Funciones



Se basa en la utilidad que prestan al organismo los diferentes tipos de alimentos

Alimentos energéticos

Alimentos constructores o plásticos

Alimentos protectores o reguladores

Estos proveen al cuerpo de energía para realizar actividades físicas

Alimentos que facilitan la reparación celular

Alimentos que contienen vitaminas y minerales (también fibra)

Al ser "quemadas", proporcionan las calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal

Construcción de estructuras corporales, mantenimiento y reparación de tejidos

Regulan el funcionamiento del metabolismo

Sus principales componentes son hidratos de carbono y grasas que nos proporcionan energía.

Sus componentes principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales.

Suministran los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente y regulan el metabolismo de nuestras células.

Cereales y derivados, tubérculos, grasas y aceites, legumbres secas, frutos secos.

- Leche y todos sus derivados.
- Carnes blancas y rojas.
- Huevos.
- Legumbres

- Frutas
- Verduras
- Hortaliza.
- Agua.

