

AGRUPAMIENTO DE ALIMENTOS



TUBERCULOS, LEGUMBRES

Y FRUTOS SECOS

TUBERCULOS: Son aquellas partes de raíz o tallos subterráneas de las plantas que se engrosan.

• Lechugas, apurones, lentejas, habus y soja etc.

• Los que constituyen este grupo



AGUA: Destinada al consumo humano, puede clasificarse en agua potable no envasada.

- Agua mineral: Beneficios para la salud, por su contenido en minerales y oligoelementos.
- Agua mineral: Agua potable.
- Agua potable preparada.



Grasas: Manteca (margarina) Aceites, así como también, queso amarelo

Lacteos

• La leche: Grandes propiedades en aportes de nutrientes. Un alto porcentaje de su composición es agua. En nutrientes, esta compuesto por hidratos de carbono principalmente, y en menor medida, proteínas y grasas. (En la misma proporción salva si la leche es semidesnatada o desnatada.)



Yogurt: Derivado de la leche que se obtiene al añadir fermentos que degradan la lactosa.

Queso: Se consigue tras coagular la leche con separación de la mayor parte del suero.



Bebidas refrescantes (BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS CONVENCIONALES)

- Agua carbonatada
- Agua aromatizada
- Frutas mixtas
- Sodas

PAN, PASTA, AZÚCAR Y DULCES

• Son ricos en hidratos de carbono y son la fuente principal de energía junto con grasas.

Cereales: trigo, arroz, maíz, cebada, centeno, avena, sorgo y el alforfón.

FRUTAS

Alimentos comestibles de naturaleza carnosa que se comen sin preparación proveniente de plantas.



Carnes, huevos y pescados



CARNES: Alimentos plásticos y proporcionan una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico.

HUEVOS: Rico en proteínas que se encuentran fundamentalmente en la clara.

EMBUITIDOS: Productos elaborados con carne y grasa con distinta procedencia en distintas proporciones, distintos aderezos.

PESCADOS: Alto porcentaje de proteínas. Fosforo, sodio, yodo y calcio.

