

Clasificación 4: verduras y hortalizas

En este grupo se incluyen distintos alimentos de origen vegetal cuya parte comestible proviene de distintas estructuras de la planta

de hojas como la lechuga, de raíces como la cebolla, de tallos como el apio o de frutos como el tomate o el pimiento.

Su principal aportación a la nutrición se debe a su contenido en minerales y vitaminas, principalmente calcio y hierro. Su contenido es bajo pero resulta considerable al compararlo con su valor energético.

Las verduras contienen abundantes cantidades de caroteno, lo que les da la tan variada gama de colores que presentan. Al ser asimiladas por el organismo, el caroteno se convierte en vitamina A.

el valor calórico de las verduras es bajo por lo que cobran especial interés para las personas preocupadas por el peso.

su contenido de agua abarca desde el 70 % al 90 %, aportando entre 10 y 50 Kcal. por cada 100 grs. Su contenido en hidratos de carbono es inferior al 10% y las grasas raramente superan el 0.5 %.

En cuanto a las vitaminas, aparte de la vitamina A asimilada por la existencia del caroteno, aporta vitamina C.

debe cuidarse de no destruirse ésta mediante la cocción. No obstante, un consumo de 100 grs. diarios aporta vitamina C suficiente como para evitar el escorbuto.

En cuanto a las cantidades de agua, son muy significativas algunas cifras como la de la cebolla con el 89 % de agua o el tomate con el 93 %, o incluso la lechuga con más de 950 grs. por cada kilo, aunque todas las hortalizas y verduras se encuentran, en crudo, con niveles superiores al 90 % en la inmensa mayoría de los casos



Clasificación 5: frutas

Son un gran atractivo para la dieta habitual presentándose en formas muy diversas de color, sabor y aroma.

Tienen un escaso valor energético debido a su elevado contenido de agua (75 % a 90 %).

En un valor medio diríamos que aporta 50 Kcal. Por cada 100 grs. y debido a la concentración de hidratos de carbono, principalmente fructosa y glucosa, ya que su consumo se realiza en estado de madurez y en ese momento las frutas no contienen almidón.

En cuanto a proteínas y grasa, tienen un 0.5 % cada uno aproximadamente.

Excepción de todo ello es el plátano que llega a tener un 20 % de hidratos de carbono y 1 % de proteínas

La principal aportación de la fruta es la vitamina C. Asimismo, el consumo de frutas sin piel en forma de zumo impide la asimilación de una parte de fibras importantes para la defecación.

Las frutas tienen además una elevada cantidad de azúcar (209 grs. en el caso de los plátanos, hasta 32 en el caso de los limones) y de fibras.

En cuanto a las cantidades de agua que aportan a nuestro organismo, es muy elevada debido al contenido tan alto de agua de este grupo de alimentos.

ninguna fruta mantiene niveles inferiores al 75 % de agua, como es el caso del plátano llegando a encontrar casos como el malón o la sandía de más de 925 grs. por cada kilo.



Clasificación II: carnes, huevos y pescados

Se trata de proteínas de un elevado poder cualitativo, aunque inferior a las proteínas de la leche y el huevo.

los huevos contienen proteínas de excelente calidad. Son un gran componente de la dieta

la carne, no obstante, aporta en proteínas entre un 16 % y un 20 % de su peso en fresco

Las carnes, en general, son ricas en hierro y zinc mientras que son pobres en calcio.

algunas piezas como la ternera llegan a mantener niveles superiores a 540 gr. por cada kilo,

el colesterol, en unos 250 mg. por huevo, mientras que las proteínas son 6 gr y las grasas 5 gr. Como precaución, debemos contemplar la importancia de no consumir huevos crudos para evitar la posibilidad de sufrir la salmonelosis.

Constituyen una de las bases fundamentales de la alimentación

El pescado tiene, en general, un contenido proteico algo inferior al de la carne de los animales terrestres. Debido a que la carne del pescado tiene una menor proporción de fibras conectivas es un alimento de fácil digestión.

en cambio, una buena fuente de vitamina B, aunque son escasas en vitamina A y C, que se encuentra en las vísceras.

en los embutidos resultan mucho más variados los niveles de agua, fruto del secado a que son sometidos



Por otra parte, realizan una excelente función protectora contra el escorbuto

mientras el salami mantiene unos 280 grs. por kilo, el jamón York alcanza escandalosos niveles de más del 72 %.

En cuanto al poder vitamínico, es muy alto, si bien tienen vitaminas del grupo B en una menor proporción que la carne.

La carne proporciona la creación de un importante subgrupo al que denominamos **EMBUTIDOS**

los embutidos son **preparados de carnes grasas y especias que sufren una fermentación y luego se secan, modificando su composición de grasas, sabor y valor nutricional, aumentando su digestibilidad y contenido vitamínico.**

