

# ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

## ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

**Cereales:** se pueden consumir en su forma natural o como producto derivado.

- Trigo
- Arroz
- Maíz
- Avena
- Cebada
- Centeno

productos elaborados a partir de sus harinas:

- pan
- pastas para sopa



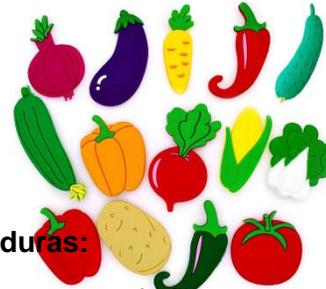
## Legumbres:

Son los granos secos que provienen de las plantas con vaina, entre ellas se encuentran las judías verdes, las habas, las lentejas y los garbanzos.



## Frutas y verduras:

Son fuente importante de fibra, vitaminas y minerales, destacando la vitamina C de los cítricos y la vitamina A procedente del caroteno de las zanahorias y verduras con hoja.



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

### Carnes, huevos y pescados:

Se incluyen:

- carnes de vaca
- cerdo
- pollo
- pescado

así como las vísceras y los huevos. Aportan todos los aminoácidos indispensables que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas

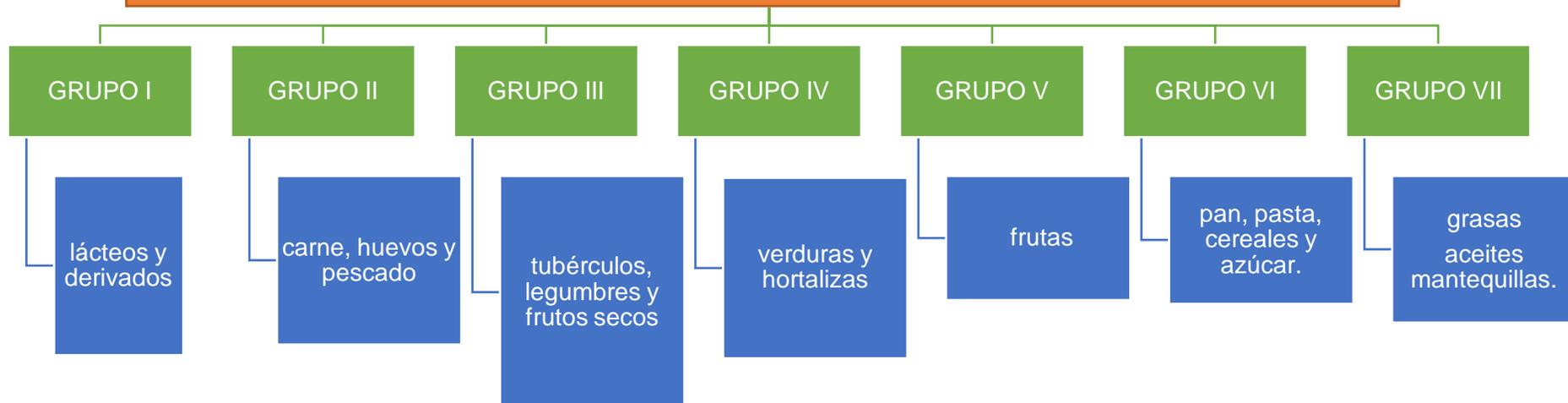


### Leche: la leche y sus derivados

- Queso
- Yogur
- Nata
- Cuajada
- Helados



# CLASIFICACION DE ALIMENTOS SEGÚN SUS NUTRIENTES



# CLASIFICACION DE ALIMENTOS

