



Universidad del Sureste  
Campus Tuxtla Gutiérrez  
“Clasificación de los Alimentos”

Nutrición

Lic. Jessica Alejandra Velázquez Cortez

Br. Merida Ortiz Viridiana

Estudiante de Medicina

3er Semestre

25 de septiembre de 2020, Tuxtla Gutiérrez Chiapas

# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

## Según su Función

### Alimentos plásticos o constructores

Proteínas de origen animal o vegetal y minerales.

- ▶ Leche, yogurt y quesos
- ▶ Carnes, pescados y huevos.
- ▶ Legumbres, frutos secos y cereales.



### Alimentos energéticos

Hidratos de carbono y grasas que nos proporcionan energía.

- ▶ Aceite y grasas.
- ▶ Frutos secos.
- ▶ Cereales (arroz, harinas, pasta, pan).
- ▶ Azúcar, miel, chocolates y dulces.



### Alimentos reguladores

Vitaminas y minerales. Tienen una acción antioxidante y regulan los procesos metabólicos.

- ▶ Verduras y frutas frescas.
- ▶ Hígado, lácteos y huevos.



# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

## Según su Macronutriente

### Carbohidratos (4 kcal/gr)

Su función principal es proveer a nuestro organismo de energía. Hay de tipo simple y complejo.

- ▶ Cereales (avena, trigo, arroz, maíz)
- ▶ Leguminosas
- ▶ Pan integral, de granos enteros o masa madre
- ▶ Harinas, galletas o barras empacadas
- ▶ Pasteles y postres



### Proteínas (4 kcal/gr)

Reparar y construir tejidos, formando parte de la estructura celular. Puede ser vegetal o animal.

- ▶ Quinoa, leguminosas, tofu
- ▶ Pescado, pollo, salmó
- ▶ Huevo, atún, camarón
- ▶ Yogurt griego, requesón, leche



### Grasas (9 kcal/gr)

Depósitos de energía, imprescindibles en la asimilación de ciertas vitaminas y la síntesis hormonal.

- ▶ Aceite de coco, pistaches, almendra, nuez, coco, cacahuates, chía, aguacate, cacao, tocino.



# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

## Según su Origen

### Vegetal

Cereales: trigo, arroz, maíz, avena, cebada y Centeno. Son ricos en almidón



Legumbres: judías verdes, las habas, las lentejas y los garbanzos. Carbohidratos y proteínas, contienen fibra.



Frutas y verduras: son fuente importante de fibra, vitaminas y minerales



### Animal

Carnes, huevos y pescados: carnes de vaca, cerdo, pollo y pescado entre otras, así como las vísceras y los huevos. Aportan aminoácidos.



Leche: la leche y sus derivados (queso, yogur, nata, cuajada, helados) son conocidos por su abundancia en proteínas, contienen fósforo y calcio.

