

# Según su origen



Fuente de donde provienen. Según este criterio podemos dividirlos en tres grupos:

Alimentos de origen vegetal

Alimentos de origen animal

Alimentos de origen mineral

Surgen directamente de la tierra

Productos derivados de animales de corral

Obtenidos a través de la pesca

Son todos los minerales en sí mismos y los productos que contengan altas dosis de estos.

Aportan cantidades importantes de minerales y vitaminas al organismo, además lo proveen de proteínas vegetales, carbohidratos y fibra.

Pollo, pavo, cerdo, res, ovejas, cabras, entre otros.

Moluscos, crustáceos, escualos, pescados y otros.

Agua

Sales minerales

Vegetales (cuyo contenido sea alto en minerales)

Una dieta equilibrada emplea alimentos de origen vegetal, animal y mineral.

Algunos alimentos de origen animal son los siguientes:

Minerales y oligoelementos

Calcio, potasio, magnesio, manganeso, ascobatos, etc.

Existen dietas que solo emplean vegetales y minerales (como la vegana y vegetariana)

Carnes blancas y rojas, lácteos, huevos y grasas animales

Aguas con mineralización débil o fuerte, bicarbonatadas, magnésicas, cálcicas, fluoradas.

Indicadas para la preparación de alimentos infantiles, para dietas pobres en sodio, con efectos laxantes, diuréticos etc.

Verduras, hortalizas, frutas, leguminosas, tubérculos, cereales, aceites, azúcares, grasas vegetales.

