

Origen Animal



Los alimentos de origen animal son productos comestibles que provienen precisamente de los animales. Sin embargo, no todos los animales están incluidos en este grupo, ya que algunos están prohibidos por su peligrosidad o por restricciones legales.

Carnes



Pescados



Lacteos



Segun su funcion

Energeticos

Estos **proveen al cuerpo de energía** para realizar actividades físicas (correr, caminar, hacer deportes, etc.).



Plasticos

Se califican así los alimentos que **facilitan la reparación celular**: cicatrización de heridas y formación de tejidos.



Reguladores

contienen vitaminas y minerales (también fibra). Estos se encargan de facilitar el control de nuestras funciones fisiológicas y, en consecuencia, ayudan a todos los procesos del organismo para que fluyan con normalidad.



Segun su composicion

Macronutrientes

aportan al organismo principalmente energía, la cual es primordial para muchas funciones esenciales: conducción de impulsos nerviosos, regulación de procesos corporales y el desarrollo nuevos tejidos (su crecimiento y reparación)

Glucidos
Lipidos
Proteinas



Micronutrientes

ayudan principalmente a facilitar gran parte de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo, pero **no proporcionan energía**. Su principal diferencia, comparados con los macronutrientes, consiste en que el organismo lo requiere pero en cantidades muy pequeñas.

Vitaminas y Enzimas
Minerales
Agua

