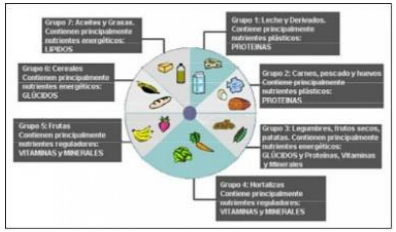

SEGÚN SUS NUTRIENTES

Si calificamos los alimentos según los nutrientes, encontraremos la llamada “rueda de los alimentos”

Grupo I

Función plástica

Participan en la formación y mantenimiento de las estructuras del organismo.

Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

Lácteos y derivados

Grupo II

Función plástica

Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.

Carnes, pescados y huevos.

El pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3

Grupo III

Función plástica y energética

Energética porque aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono.

Las legumbres, aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra.

Los frutos secos aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados y vitaminas del grupo B.

Patatas, legumbres, frutos secos.

Grupo IV

Función reguladora.

Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra, además de un alto porcentaje de agua.

Verduras y hortalizas.

Grupo V

Función reguladora.

Su importancia en la dieta es similar a la del grupo IV, son ricas en sacarosa, fructosa y glucosa

Aporte calórico bajo

Frutas.

Grupo VI

Función energética.

Aportan calorías de sus carbohidratos

Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

Cereales y derivados, azúcar y dulces

Grupo VII

Función energética.

El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno.

Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

Grasas y aceites.