

Clasificación de los alimentos

Clasificación de los alimentos según su función.

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

- Pasta.
- Miel y azúcar.
- Productos de panadería y repostería.

Alimentos protectores o reguladores
Se denominan así a los **alimentos que 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 funcionen con normalidad.

- Frutas.
- Verduras.
- Hortalizas.
- Agua.

Clasificación de los alimentos según su origen

Alimentos de origen vegetal
Este tipo de alimentos **surgen directamente de la tierra**, aunque actualmente en la agricultura de muchos lugares del mundo se emplean técnicas que intervienen las semillas genéticamente. Los alimentos vegetales aportan cantidades importantes de minerales y vitaminas al organismo, además lo proveen de proteínas vegetales (algunas de buena calidad y otras de poco valor biológico), carbohidratos y fibra.

- Verduras.
- Hortalizas.
- Frutas.
- Leguminosas.
- Tubérculos.
- Cereales.
- Aceites.
- Azúcares.
- Grasas vegetales.

Alimentos de origen mineral
Los alimentos de origen mineral son **todos los minerales en sí mismos** y los productos que contengan altas dosis de estos.

- Agua.
- Sales minerales (calcio, potasio, magnesio, manganeso, ascobatos, etc.).
- Vegetales (cuyo contenido sea alto en minerales).

Clasificación de los alimentos según sus nutrientes

Si clasificamos los alimentos según los nutrientes, encontraremos la llamada **"rueda de los alimentos"**, la cual junta los alimentos en siete grupos de la siguiente manera:

- Grupo I:** lácteos y derivados.
- Grupo II:** carne, huevos y pescado.
- Grupo III:** tubérculos, legumbres y frutos secos.
- Grupo IV:** verduras y hortalizas.
- Grupo V:** frutas.
- Grupo VI:** pan, pasta, cereales y azúcar.
- Grupo VII:** grasas, aceites y mantequillas.

- Carnes blancas y rojas.
- Lácteos.
- Huevos.
- Grasas animales.

