



18 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los nutrientes que consumimos en nuestra vida diaria se encuentran mezclados entre si, en los alimentos en diferentes proporciones Por esto necesitamos conocer cuales alimentos son ricos en que nutrientes, para poder planear dietas que los contengan en las proporciones que los necesitamos para mantenernos sanos. (Elizondo y Cid 45).

Basándose en su funcionalidad, Vivanco y Palacios (1984) agruparon los alimentos en siete grandes grupos, teniendo que entrar a formar parte diariamente de la dieta, por lo menos, uno o dos alimentos de cada grupo en cantidad suficiente, el resultado final será una alimentación correcta, capaz de cubrir las necesidades nutritivas.

- GRUPO 1. Leches y derivados lácteos
- GRUPO 2. Carnes, pescados y huevos
- GRUPO 3. Papas, legumbres y frutas.
- GRUPO 4. Verduras y hortalizas.
- GRUPO 5. Cereales y leguminosas
- GRUPO 6. Grasas, aceites y mantequillas
- GRUPO 7. Azucares

La composición química de un alimento se da generalmente en términos de su contenido en porcentaje de carbohidratos, proteínas, grasas, cenizas (sales minerales) y agua.

GRUPO 1. El grupo de lácteos incluye a la leche en todas sus formas líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, agria, el queso y el yogurt a leche es una buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa. La leche entera y la leche evaporada son similares en sus valores alimenticios la leche descremada, líquida o en polvo, se le ha quitado la grasa, por lo que es más pobre en calorías y vitamina A. (Elizondo y Cid 46).

GRUPO 2. Dentro de este grupo se incluyen las carnes de vaca, carnero, cerdo, el hígado, el corazón, el riñón, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos Estos alimentos contienen grandes cantidades de proteínas completas de alta calidad, a diferencia de los alimentos alternos a la carne, como los chicharos, frijoles, lentejas, nueces y mantequilla de cacahuate, cuyas proteínas no son de alta calidad por ser de origen vegetal. (Elizondo y Cid 46).

GRUPOS 3 Y 4. Las frutas y verduras son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales. Algunas frutas contienen carbohidratos simples, mientras que algunas verduras (como la papa) son muy ricas en almidón En general estos alimentos son muy pobres en grasas, aunque existen excepciones como el coco y el aguacate as verduras, especialmente las que están constituidas por hojas (como la lechuga, acelgas, etc.) y las frutas con cascara y semillas, son ricas en fibra. (Elizondo y Cid 47).

GRUPO 5. Los cereales y leguminosas proporcionan gran parte de los requerimientos caloricos en muchas sociedades cuando los cereales y el pan contienen el grano integro, son llamados integrales y son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo, así como por sus proteínas y calorías. (Porras 2007).

En este grupo se encuentran los panes, tortillas, cereales cocidos, cereales preparados, galletas de harina de maíz, se mola, pastas, arroz, avenas preparadas, pasteles y otros alimentos que se hornean.

Las leguminosas son frijol, lenteja, haba, garbanzo, chícharo, soya y alubias Son una fuente importante de proteínas, hierro, calcio, fibra y vitaminas del complejo B.

GRUPO 6. Dentro del grupo de las grasas encontramos los aceites, la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates.

Este grupo de alimentos, además de proporcionar energía, son fuente de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. (Elizondo y Cid 48).

GRUPO 7. En el grupo de los azucares se incluyen el azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos Estos solo proporcionan energía de rápida absorción. (Elizondo y Cid 48).

Los pasos a seguir para elaborar una dieta de acuerdo a cada persona son:

1. Determinar el peso ideal.
 2. Calcular el requerimiento total de calorías.
 3. A partir del total de calorías, obtener las raciones de los distintos grupos de alimentos que debes ingerir para una dieta balanceada.
 4. Distribuir las raciones en tres comidas fuertes y 2 refrigerios o colaciones.
- (Elizondo y Cid 44).

Existen diferentes formas para calcular el peso ideal:

a) Tablas de peso y edad: Esta es la menos adecuada, pues solo toma en cuenta estos dos factores. Por ejemplo, puede haber dos personas de la misma edad y del mismo sexo, pero una más alta que la otra, o de estructura de huesos más robusta, y mediante este tipo de tabla, el peso ideal sería igual para ambas (Elizondo y Cid 44).

b) Por fórmula Este método es un poco más adecuado. El peso ideal se calcula de la siguiente manera:

$$\text{Estatura en cm.} - 152 \text{ cm.} / 2.54 \times 2.2 = \text{_____} + 50 \text{ Hombres} = \text{_____ Kg. peso ideal}$$

$$+ 45 \text{ Mujeres} = \text{_____ Kg. peso ideal}$$

c) Tabla por complejión–estatura. Consiste en calcular el peso ideal de la siguiente manera:

- Determinar la complejión: Talla en cm circunferencia de la muñeca en cm. = _____
- El dato obtenido se compara con la tabla.
- En seguida se obtiene el peso ideal utilizando otra tabla en donde se toma en cuenta la complejión y la estatura. (Elizondo y Cid 45).
- Calcular el requerimiento total de calorías para cada persona.