

# Criterios de clasificación de alimentos

**Origen (Según la naturaleza)**

- Animal
- Vegetal

**Función nutritiva que desempeñan en el organismo**

**Composición química y componente predominante**

**En grupos que posean un contenido similar de macronutrientes y contenidos**

**Energéticos**  
(Destacan los hidratos de carbono y las grasas)

**Función principal:**  
Suministrar energía para realizar las distintas funciones

Cereales y derivados, tubérculos, grasas y aceites, legumbres secas

**Plásticas o constructores**  
(Destacan las proteínas)

**Función principal:**  
Construcción de estructuras corporales, mantenimiento y reparación de tejidos

Carne, pescados, huevos y legumbres secas

**Reguladores**  
(Predominan los minerales y las vitaminas)

**Función principal:**  
Asistir funcionamiento del metabolismo

Verduras, frutas y legumbres frescas

**Glúcidos**  
(Predominan los hidratos de carbono)  
Cereales, tubérculos, legumbres

**Proteicos**  
(Predominan las proteínas)  
Carnes, pescados, huevos

**Lipídicos**  
(Lípidos y grasas)  
Aceites, margarina, mantequilla, mayonesa, etc.

Cereales, tubérculos y legumbres frescas, frutas, verduras, lácteos, pescados y carnes, huevos y legumbres frescas, aceites, grasas y alimentos vegetales ricos en lípidos, azúcar y otros