

Criterios de Clasificación de alimentos

Según Naturaleza (origen)

Animal

Vegetal

Función Nutritiva

Energéticos: hidratos de carbono y grasas

Función: Suministra la energía para realizar las distintas funciones

Plásticos o Constructores

Proteínas
Función: construcción de estructuras corporales, mantenimiento y reparación de tejidos

Reguladores: Vitaminas y minerales

Función: regula el funcionamiento del metabolismo

Composición química y componente predominante

Glucídicos: hidratos de carbono

Cereales
• tubérculos
• leguminosas

Proteicos: proteínas

• Carnes
• pescados
• mariscos
• Huevos

Lipídicos: lípidos y grasas

• Aceites
• margarina
• Manteca
• mayonesa
• Crema
• tocino
• mayoría de embutidos
• semillas
• Oleosinas

Grupos que poseen contenido similar de macronutrientes y calorías

• Cereales
• tubérculos y leguminosas frescas
• Frutas
• Verduras
• Lácteos
• pescados, carnes, huevos y leguminosas
• Aceites, grasas y alimentos vegetales ricos en lípidos
• Azúcar y otros

• Luis Angel Vasquez Rerecky