

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

ENERGÉTICOS

Son aquellos que nos dan la energía necesaria para realizar distintas actividades y también nos proporcionan calor. Como lo son: pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.)



REPARADORES

Son también llamados constructores o plásticos son los que ayudan al crecimiento, a reconstruir y a reparar tejidos dañados, facilitando las reacciones químicas necesarias para el mantenimiento de la vida. La leche, las carnes (de res, aves, cacería), los huevos, el pescado, el embutidos, el queso, el yogurt, las legumbres, los frutos secos o los granos integrales



REGULADORES

Estos alimentos contienen sustancias que utiliza el organismo en cantidades muy pequeñas para asimilar correctamente los alimentos y así contribuir a coordinar el funcionamiento del cuerpo. Se encuentran en las verduras, hortalizas, frutas, leche, huevos, pescado, etc

