

Alimentos y tipos de alimentos

Los alimentos y tipos de alimentos en una buena dieta consisten en proporcionar al cuerpo todo lo necesario que necesita el organismo (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente.

Los Alimentos

Son los productos sólidos o líquidos que ingerimos son los alimentos y tipos de alimentos de los cuales el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para vivir y expulsa el resto que no es aprovechable, estos nos ayudan a tener una buena salud.

Tipos de Alimentos

Simples: están formados por un solo tipo de nutriente. Ejemplo: agua, sal.

Compuestos: están constituidos por varios tipos de nutrientes. Son la inmensa mayoría. Por ejemplo: las frutas proporcionan principalmente vitaminas y sales minerales que son reguladoras, pero también son ricas en glúcidos que aportan energía.

Clasificación de los alimentos

Los alimentos y tipos de alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que predominan y en base a esto se ha establecido la llamada " Rueda de los alimentos" que contiene siete grupos de alimentos.

Estos son:

- Grupo I: Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- Grupo II: Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.
- Grupo III: Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los Glúcidos, pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.
- Grupo IV: Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.
- Grupo V: Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.
- Grupo VI: Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Glúcidos.
- Grupo VII: Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.

El agua es un nutriente que se encuentra en casi todos los alimentos sobre todo en los líquidos, frutas y verduras. La fibra es un Glúcido de origen vegetal llamado celulosa que no podemos digerir y por tanto atraviesa todo el intestino siendo expulsado al exterior sin haber sido utilizado por las células. En el hombre no actúa como nutriente porque no aporta nada a las células sin embargo es muy útil porque facilita el transporte de los residuos a lo largo del intestino evitando el estreñimiento. Se encuentra en los alimentos de los grupos: III, IV, V y VI.