

LOS ALIMENTOS Y SU CLASIFICACIÓN

¿Para qué sirven los alimentos?

Los alimentos nos sirven para poder vivir, estar activos y sanos. Una alimentación balanceada asegura una vida saludable.

En nuestra comida diaria debemos tomar alimentos que cuiden nuestros huesos, dientes, músculos y piel, y que nos den energía para jugar y estudiar.



A los alimentos que comes a diario se les llama dieta.

Tu dieta debe ser balanceada, es decir, completa y equilibrada, de lo contrario tendrás problemas con la salud.

Una dieta completa es aquella que contiene alimentos de todos los grupos (proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas).

Clasificación de los alimentos

SEGÚN SU VALOR NUTRITIVO

La clasificación más importante de los alimentos es por su valor nutritivo: proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas.

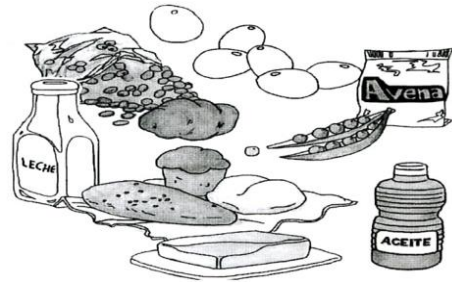
Las proteínas

Sirven para formar los órganos en crecimiento, ayudan a reparar las heridas, forman los anticuerpos que nos defienden de las infecciones y enfermedades. Son proteínas de origen animal: carnes, leche, huevos. También hay proteínas de origen vegetal como las legumbres (frijol, lenteja, pajar, garbanzo), espinaca, zanahoria algas marinas, entre otros.



Los Carbohidratos

Son los alimentos que dan calor y energía al cuerpo y que son necesarios para realizar algún trabajo, para el estudio y el ejercicio físico. Hay carbohidratos en los cereales (arroz, maíz, trigo), camote, papa, yuca y miel de abeja.



Las Grasas

Forman las reservas de energía que se acumulan en varias partes del cuerpo humano. Las grasas de origen animal son: leche, mantequilla y manteca, y las grasas de origen vegetal: aceites y margarinas (de oliva, maíz, soya, palma).



Los Minerales

Son los alimentos reguladores de las funciones de todo el cuerpo humano. También ayudan a asimilar otros alimentos. Como decíamos, únicamente hay dos sustancias minerales que se toman directamente: el agua y la sal. Los otros minerales forman parte de los alimentos de origen animal y de origen vegetal.

