

## GRUPOS de ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican en grupos de alimentos que posean características nutricionales similares, en función de su componente principal (no existen apenas alimentos constituidos por un solo nutriente en estado puro.). Así, esta clasificación debe agrupar los alimentos que comparten funciones y aportan cantidades similares de nutrientes, lo que permite intercambiar elementos de un mismo grupo sin alterar la composición o el aporte nutritivo de la dieta de forma significativa.

Los alimentos se pueden clasificar de distintas maneras según el criterio de clasificación utilizado.

Si los agrupamos en función de los nutrientes y su consumo habitual, se dividen en seis grupos:



(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/grupos.jpg>)

- I. **Verduras y hortalizas**
- II. **Frutas**
- III. **Cereales, derivados (alimentos farináceos) y patatas**
- IV. **Lácteos y derivados**
- V. **Alimentos proteicos**
- VI. **Grasas y aceites**

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Contempla una amplia variedad de alimentos de origen vegetal. Se trata de diferentes partes comestibles de plantas como:

- **Hojas:** lechuga, acelga, espinaca, escarola, canónigos, rúcula, berros, endibia, col, repollo, achicoria
- **Tallos:** cardo, borraja, pencas de acelga, espárrago, apio, hinojo
- **Flores:** coliflor, brócoli, alcachofa
- **Bulbos:** puerro, cebolla, ajo
- **Raíces:** zanahoria, rábano, remolacha
- **Vainas o frutos:** tomate, calabacín, calabaza, berenjena, pepino, pimiento

Aunque debido a la amplia variedad su composición también es variable, en líneas generales son ricas en:

- agua (80-90%),
- fibra dietética,
- vitaminas: vitamina C, carotenos, B1, B2, ácido nicotínico y ácido fólico
- minerales: potasio, magnesio
- antioxidantes.

Es importante destacar que son pobres en lípidos y proteínas, lo que, junto con su elevado contenido en agua, las convierte en alimentos de bajo contenido calórico.

Por otro lado, el calentamiento disminuye considerablemente el contenido de vitaminas de estos alimentos, y la cocción hace que algunos nutrientes pasen al agua.

## FRUTAS

Este grupo está formado por frutos de plantas, arbustos o árboles cuya característica principal es que por su dulzor y acidez son habitualmente consumidos aislados y en crudo.

Existe una amplia variedad de frutas: **naranja, kiwi, fresa, mandarina, pera, melocotón, manzana, plátano, melón, ciruela, piña, cereza, higo, albaricoque, sandía, mango, papaya, .....**

Al igual que las verduras y hortalizas, contienen agua en un porcentaje del 80 - 90 % y son fuente de:

- agua,
- fibra,
- vitaminas: vitamina C , carotenos
- minerales: potasio, magnesio
- antioxidantes
- hidratos de carbono (azúcares): sacarosa, glucosa y fructosa

Es importante advertir que los **zumos de fruta, fruta en almíbar o purés de fruta comerciales no se consideran fruta.**

## CEREALES Y DERIVADOS, PATATAS

Incluye cereales como:

- trigo y sus derivados: pan, pasta, cuscús, polenta),
- arroz,
- maíz,
- cebada,
- mijo,
- centeno
- patata (tubérculo rico en almidón).

Este grupo de alimentos destaca nutricionalmente por ser fuente de **hidratos de carbono complejos**, principalmente almidón, cuya función es predominantemente la de aportar energía. En el caso de los cereales, las **variedades integrales** incluyen las cubiertas de los mismos por lo que son una considerable **fuentes de fibra**. Este grupo también es **fuentes de vitaminas del grupo B**.

## LÁCTEOS Y DERIVADOS

Ricos en agua, son la fuente principal de calcio de la dieta habitual. Este grupo incluye:

- **Leche**
- **Lácteos fermentados:** yogur, leches fermentadas, kéfir.
- **Quesos:** frescos, semicurados y curados

Contienen lípidos que, a pesar de ser mayoritariamente saturados, se ha demostrado (en el caso de la leche y los yogures) que su consumo no se asocia con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sino todo lo contrario (se asocia con menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad) en la edad adulta.

Aportan:

- agua
- proteínas de calidad, fácilmente digeribles
- grasa (en lácteos enteros y semidesnatados, y sobre todo en queso curado)
- minerales: calcio, fósforo
- vitaminas: A, B1, B2
- azúcar: lactosa (contenido moderado)

Mantequilla, nata, postres lácteos y helados, aunque tecnológicamente se elaboren a partir de leche, poseen una composición lo suficientemente diferente para no ser dietéticamente considerados en el grupo de los lácteos.

## ALIMENTOS PROTEICOS

Grupo de alimentos ricos en proteínas, casi siempre de alto valor biológico, formado por varios subgrupos:

### LEGUMBRES

Son semillas de leguminosas (**alubias, garbanzos, lentejas**) ricas en almidón y proteínas (son el grupo de alimentos de origen vegetal con mayor contenido proteico). Es por ello que pueden considerarse similares tanto a los alimentos del grupo de los farináceos (cereales, patatas y derivados) como al de los proteicos (carne, pescado, huevos y derivados).

De su aporte destacan:

- Fibra
- Hidratos de carbono complejos
- Minerales: hierro (aunque de más difícil absorción que el de origen animal)
- Vitaminas: folato.

### FRUTOS SECOS

Son también semillas, pero en este caso ricas en lípidos beneficiosos desde el punto de vista de la salud cardiovascular (contribuyen a niveles de colesterol y triglicéridos normales en sangre) y por tanto de considerable densidad energética.

Destacan por su aporte en:

- Lípidos: grasas insaturadas
- Vitaminas: vitamina E, folato
- Antioxidantes

## PESCADOS Y MARISCOS

De acuerdo a su contenido graso, se clasifican en:

**Azules:** sardina, arenque, atún, verdel, salmón, bonito, anchoa,

**Blancos:** merluza, bacalao, lenguado, rape, cabracho, lubina, rodaballo, pescadilla, gallo, faneca

**Semigrasos:** emperador, trucha, salmonete, palometa

Los azules, aunque moderadamente grasos (más del 7% de lípidos), son fuente de ácidos grasos cardiosaludables además de fundamentales para el correcto desarrollo del sistema nervioso.

Los blancos, por su bajo contenido lipídico (menos del 1%) son especialmente indicados para menús bajos en calorías.

Son fuente de:

- Proteínas de gran calidad (por su contenido en aminoácidos esenciales)
- Grasas insaturadas: omega-3
- Vitaminas: vitamina D (sobre todo en los grasos), vitamina B12
- Minerales: yodo, hierro y calcio (en pescados en conserva que se consumen con espinas)

## HUEVOS

La proteína de los huevos es la de mejor calidad en comparación con el resto de alimentos, y son fuente de vitaminas A, D y B12, además de aportar hierro.

Su contenido lipídico y de colesterol no condiciona su consumo, ya que el perfil de los lípidos es saludable (relación saturados/insaturados) y actualmente sabemos que su consumo no está asociado a un mayor riesgo cardiovascular.

## CARNES

Los podemos dividir en:

- **Magras:** carne de pollo, pavo, conejo, potro, ternera
- **Grasas:** carne de cerdo, vacuno, cordero

Fuente de proteína de calidad, con contenido graso variable en función de la especie y la parte de la misma que se consume. Asimismo, son fuente de vitamina B12 y hierro de fácil asimilación.

## GRASAS Y ACEITE

Son necesarios, sobre todo de aquellas grasas que contienen ácidos grasos insaturados.

Mientras que los aceites de semillas y de oliva son ricos en lípidos insaturados y vitaminas antioxidantes, las grasas como la mantequilla lo son en lípidos saturados. En líneas generales, el **producto más interesante** desde el punto de vista nutricional de este grupo es el **aceite de oliva virgen extra**, ya que su contenido en ácido oleico y antioxidantes lo convierten en cardiosaludable.

Finalmente, están los alimentos que no entran en los anteriores grupos, y que se han de consumir de manera ocasional y moderadamente:

## ALIMENTOS PRESCINDIBLES U OCASIONALES

- **Dulces y snacks:** a pesar de que están elaborados con harina de cereal, las galletas, la bollería (por su contenido en azúcar y en ocasiones en lípidos) y los cereales de desayuno azucarados, no entran dietéticamente en este grupo, sino en el de los dulces
- **Derivados cárnicos:** frescos (hamburguesas, salchichas) o procesados (embutidos, cárnicos curados), a pesar de su contenido en proteínas, éstas no siempre son de calidad, además de que tienen un alto contenido en grasas saturadas y sal.
- **Grasas:** alimentos cuyo componente predominantemente son los lípidos saturados, como la mantequilla, la margarina y la nata (se excluye de este grupo los aceites de semillas y sobre todo el aceite de oliva). Las grasas son, por tanto, fuente de energía y de una alta densidad calórica y en algunos casos de sal (mantequilla) o azúcar

(nata montada).

---

**ELIKA** . Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .  
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)