

GRUPOS ALIMENTICIOS



Los grupos de alimentos fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años 60, esta clasificación era necesaria para disponer de una guía que ayude a conocer cómo organizar una dieta equilibrada para toda la población.

Los grupos de alimentos se dividen según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan, es decir, están agrupados por su similitud en el aspecto nutricional y composición.

De este grupo de alimentos representados en una rueda, surge la Pirámide Nutricional o la Pirámide de la Alimentación Saludable, herramienta que se utiliza a nivel mundial y que muestra los siete grupos de alimentos y la importancia que tienen en nuestra dieta.

Los siete grupos de alimentos son los siguientes:

- **Grupo 1: Leche y derivados.** Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.
- **Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.** Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.
- **Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos.** Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. En cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.
- **Grupo 4: Verduras y Hortalizas.** Función reguladora. Las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado. Las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.
- **Grupo 5: Frutas.** Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.
- **Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces.** Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

- **Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla.** Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

Cada grupo de alimentos cuenta a su vez con una clasificación, los alimentos plásticos o formadores, los alimentos energéticos y los alimentos reguladores. Los primeros son los que proporcionan sustancias imprescindibles tanto para la formación como para la conservación de nuestra estructura física. Los alimentos energéticos son los que, como indica su nombre, nos proporcionan energía y los alimentos reguladores son los que resultan imprescindibles para nuestro metabolismo por su aporte en vitaminas, minerales y fibra.

Una dieta saludable debe ser variada y equilibrada y estar compuesta por cada uno de los grupos de alimentos en sus proporciones adecuadas.

Referencia:

Gastronomía&Cía. (s.f.) Grupos de alimentos. Recuperado de <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>

