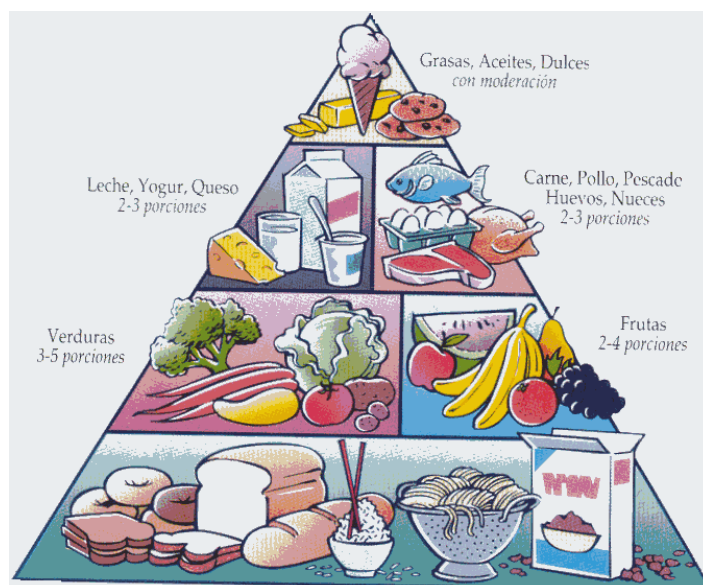


CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR SU FUNCIÓN NUTRITIVA

Conocer los Grupos de Alimentos o Grupos Alimenticios es de gran importancia para una alimentación sana y equilibrada. Te presentamos dos visiones sobre los grupos de alimentos.

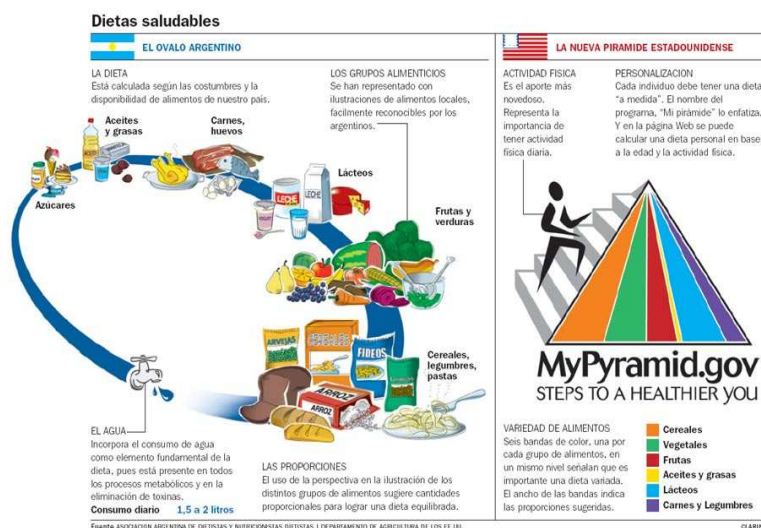
Una Visión tradicional de los Grupos de Alimentos los ordena ordena horizontalmente, distribuyéndolos de la siguiente manera:

- Grupo 1: Leche y productos lácteos
- Grupo 2: Carne, productos de la pesca y huevos
- Grupo 3: Verduras y frutas
- Grupo 4: Alimentos feculentos (harina, pan, pastas, arroz, leguminosas, papas) y alimentos azucarados (frutos secos, azúcar, confituras, chocolates, etc.).
- Grupo 5: Materias grasas
- Grupo 6: Bebidas: agua, zumo de frutas, bebidas alcohólicas (vino, cerveza, sidra, etc...) y bebidas estimulantes y aromáticas (café y té).



Una nueva perspectiva sobre los grupos de alimentos la constituye la Pirámide de los grupos básicos de alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. A diferencia del modelo antiguo de grupos alimenticios, los grupos básicos de alimentos están organizados en bandas verticales, en lugar de las bandas horizontales tradicionales. El ancho de la banda indica el tamaño de la porción. Cuanto más ancha sea la banda, mayor será la cantidad de alimentos de ese grupo que se deberá consumir

de dichos grupo de alimentos. Esta Pirámide Grupos Alimenticios invita a los consumidores a elegir alimentos más saludables y a practicar ejercicio en forma regular.



3.1. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS

Son alimentos casi completos, sobre todo la leche, de importancia capital en todos los estados. Se les califica como grupo de alimentos protectores o de seguridad, siendo de gran riqueza en calcio o proteínas de alto valor biológico.

El calcio es el elemento más importante del hueso. La leche, el queso y el yogurt, son los únicos alimentos que lo aportan en cantidad considerable. Un régimen pobre en leche y derivados, ocasiona trastornos en el desarrollo óseo en el niño y desmineralización en el adulto acompañada de fatiga general, y de dolores pseudo reumáticos. Los enfermos con trastornos del metabolismo de las grasas (colesterol o triglicéridos) deben tomar la leche y sus derivados en forma descremada.

3.2. CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Estos alimentos tienen en común ser fuertes de materias nitrogenadas (proteínas) de alto valor biológico. Es necesario considerar que las proteínas son los constituyentes principales de la materia viva, de ahí su importancia. El valor nutritivo de la carne es equiparable al de los pescados y los huevos. Conviene no obstante consumirlos todos en las raciones aconsejadas.

Es necesario advertir, que en algunas circunstancias patológicas (sobre todo en el hipercolesterolemia), es necesario consumir más pescado y restringir el huevo (que contiene colesterol) y las carnes (que contienen grasa saturada). Respecto al pescado, se aconseja el consumo de todos los tipos, tanto blancos como azules. Los crustáceos, cigalas, gambas, cangrejos, langostinos, etc... también son fuertes de proteínas, pero no se recomienda su consumo cuando existen trastornos de los lípidos (tasa elevada de colesterol). Los moluscos que asimismo son fuente interesante de proteínas pueden, en ocasiones, producir alergias o trastornos gastrointestinales, sobre todo si se consumen crudos.

3.3. VERDURAS Y FRUTAS

Son en general alimentos hipocalóricos, son fuente importante de vitamina C. Por otra parte, proporcionan fibra alimentaria, asegurando con ello un tránsito intestinal normal, si su consumo es regular. De entre las verduras, las más ricas en vitamina C son las verdes, que asimismo tienen la ventaja de aportar minerales antianémicos (hierro y cobre).

Las frutas que mayor contenido aportan de vitamina C, son las ácidas: naranja, pomelo, limón, grosella y fresa. Las manzanas, pera, uva, plátano, etc. contienen menos vitamina C.

De todas las vitaminas, la C es la más lábil; a lo largo de la cocción se destruye en parte, ocurriendo lo mismo en contacto con el aire, de lo cual se deduce que es imprescindible el consumo de las ensaladas y que éstas deben prepararse inmediatamente antes de ser consumidas.

La cocción de las verduras, deben hacerse en recipientes cerrados y de manera rápida con la finalidad de conservar el contenido vitamínico y sus propiedades.

3.4. ALIMENTOS FECULENTOS Y ALIMENTOS AZUCARADOS

Este grupo de alimentos aporta fundamentalmente hidratos de carbono, como la papa, los cereales y derivados (pasta: fideos, macarrones, etc.) y las leguminosas. Pueden aportar también otros principios, sobre todo vitaminas del grupo B (cereales y leguminosas) y vitamina C (papa).

El abuso de los alimentos azucarados (azúcar, pasteles, helados, etc.), desequilibra el aporte normal de hidratos de carbono y es contraproducente ya que puede conducir a obesidad, a la diabetes y trastornos del metabolismo lípido, con tasas altas de colesterol y triglicéridos. Las leguminosas (garbanzos, ejotes, habas, lentejas), son más ricas en materias nitrogenadas (proteínas) y debidamente combinadas con cereales o papas, pueden sustituir a la carne, los pescados o los huevos.

3.5. MATERIAS GRASAS

Las materias grasas (mantequilla, margarina, aceites, tocino) son básicamente alimentos que aportan grasa, en consecuencia son alimentos hipercalóricos. Son fundamentalmente energéticos, si bien cumplen otras funciones de gran importancia biológica, ya que constituyen el vehículo de las vitaminas liposolubles y son fuente exclusiva de ácidos grasos esenciales.

La mantequilla es una grasa saturada de origen animal, y una fuente muy importante, si bien no imprescindible, de vitamina A, la cual se encuentra en otros muchos alimentos en cantidad suficiente. Las margarinas de buena calidad, aportan grasa insaturada y proporcionan ácidos esenciales. El aceite de oliva contiene fundamentalmente grasa monoinsaturada y los aceites germinales (soya, maíz y girasol), proporcionan grasa poliinsaturada.

Debe evitarse el abuso de las materias grasas, como medida preventiva de la obesidad. El consumo de las grasas saturadas, debe restringirse como medida preventiva y curativa de trastornos del metabolismo lípido (hipercolesterolemias e hipertriglicéridemias).

3.6. BEBIDAS

El agua es la única bebida realmente indispensable al organismo. No obstante, conviene no tomarla en exceso, sobre todo durante las comidas. Los jugos de frutas son bebidas particularmente sanas, y cuyo consumo debería extenderse.

El interés alimentario de las bebidas alcohólicas es más discutible. Su consumo puede momentáneamente elevar el tono psíquico y disminuir la sensación de fatiga. En general, se aconseja la moderación como norma o la supresión total en determinadas circunstancias (hiperlipidemias, obesidad).

Las bebidas aromáticas, sobre todo el café, tomadas en pequeña cantidad estimula las funciones cerebrales, mejorando el rendimiento intelectual y disminuyen la sensación de fatiga. Sin embargo, el exceso crea hábito y dependencia.

3.7 LA DIETA POR INTERCAMBIOS

Los cálculos para la planificación de la dieta por intercambios, se realizan en base al reparto calórico de los principios inmediatos y la distribución de tomas a lo largo del día de manera que permite programar un esquema dietético flexible y cuantificado, sin la necesidad de utilizar tablas de composición de alimentos.

DIETA POR INTERCAMBIOS	CARACTERISTICAS	FUNCIÓN
Grupo 1. LÁCTEOS.	Ricos en proteínas de alta calidad biológica y calcio.	Plástica y formadora.
Grupo 2. ALIMENTOS PROTEICOS: Carnes y derivados, Pescados, Huevos, Quesos curados y Frutos secos.	Ricos en proteínas de alta calidad y en Hierro y algunas vitaminas. Algunos son ricos en grasas saturadas.	Plástica y formadora.
Grupo 3. ALIMENTOS HIDROCARBONADOS: Legumbres, Tubérculos, cereales y derivados, Azúcares y dulces, Bebidas azucaradas.	Ricos en proteínas y fibra. Ricos en proteínas, grasa (excepto castaña) y minerales. Ricos en carbohidratos. Carbohidratos de absorción rápida.	Mixta: energética y plástica.
Grupo 4. VERDURAS Y HORTALIZAS.	Ricas en vitaminas, minerales y fibra.	Reguladora.

Grupo 5. FRUTAS.	Ricas en vitaminas, minerales, y algunas ricas en azúcares y fibra.	Reguladora.
Grupo 6. GRASAS.	Ricas en vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.	Reguladora.