



## CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

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

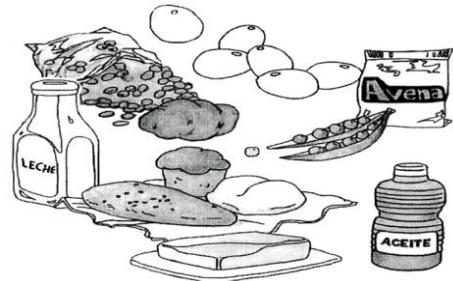
- **Las proteínas**

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, pallar, 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.

