

# CONOCE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

## COMBINARLOS EN UN JUSTO EQUILIBRIO HACE QUE TU ALIMENTACIÓN SEA SALUDABLE

**Los alimentos se agrupan entre otras cosas, según los nutrientes que más aportan. A continuación te contamos cómo**

### **Verduras y hortalizas**



Son las partes comestibles de las plantas cultivadas en el huerto. Son muy bajas en calorías y aportan vitaminas como la vitamina C; vitaminas del complejo B y precursores de la vitamina A. También aportan minerales y mucha fibra. Las vitaminas y los minerales son indispensables para regular procesos metabólicos, y la fibra regula el tránsito intestinal, además de “barrer” el intestino para mantenerlo sano. Con un alto consumo de verduras y hortalizas ayudas a prevenir enfermedades intestinales y metabólicas, como la diabetes, la hipertensión y la obesidad. Consumilas cocidas, y también crudas!

### **Legumbres y leguminosas:**



Son las semillas que crecen en vainas, como las chauchas, las arvejas y los porotos de todo tipo, las lentejas, o los garbanzos. Se les llama leguminosas en su estado seco, y legumbres en su estado fresco. Aportan proteínas, fibra, vitaminas del complejo B y carbohidratos complejos. También algunas aportan minerales como el hierro, que se aprovecha mucho más si se ingieren junto con alimentos ricos en vitamina C, como tomates y algunas frutas como los cítricos, las frutillas o el kiwi.

### **Frutas:**



Las frutas son, al igual que las hortalizas y las legumbres, buenas fuentes de fibra, vitaminas y minerales. Comiendo frutas variadas obtenemos gran cantidad de todos estos nutrientes. Se pueden consumir enteras o en licuados. Si sólo tomás el jugo estarás perdiendo gran parte de la fibra.

### **Cereales y derivados (Panes, pastas, arroz, maíz y polenta, avena)**



Este grupo está formado por diversidad de alimentos que aportan hidratos de carbono complejos, que nos proveen de energía. En ellos se incluyen los cereales (trigo, arroz, maíz, avena, centeno, etc) Sus derivados como los panes, las pastas, la polenta, la granola, etc; algunos pseudo cereales como la quinoa o la chía, y también por su composición se incluyen en este grupo la papa, el boniato y la mandioca, por su alto aporte de hidratos de carbono.

**RECORDÁ: COMER VARIADO ES BUENO PARA VOS.**

# CONOCE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

## COMBINARLOS EN UN JUSTO EQUILIBRIO HACE QUE TU ALIMENTACIÓN SEA SALUDABLE

### Lácteos



En este grupo se incluyen las leches, los yogures y los quesos. Son fuentes importantes de calcio y vitaminas, como la vitamina A, y vitaminas del complejo B. Los quesos contienen los nutrientes de la leche en forma concentrada. Algunos también concentran mucha grasa y sal. Los yogures, además de los nutrientes de la leche, contienen microorganismos muy beneficiosos para la salud, que ayudan a prevenir enfermedades, y son muy bajos en lactosa, que es la que algunas veces produce las molestias asociadas al consumo de leche.

### Carnes y huevos



En este grupo se incluyen todas las carnes (vaca, pescado, pollo, cordero, cerdo, conejo), y por su composición se incluyen también los huevos de todas las aves. Este grupo es rico en proteínas de alta calidad, además de hierro, zinc y varias vitaminas del complejo B. Las carnes son el único grupo que contiene vitamina B12, que es necesaria entre otras cosas, para el adecuado funcionamiento de los glóbulos rojos. Algunos tipos y cortes de carne (cordero, asado, etc), contienen mucha grasa saturada, que no son saludables. Siempre conviene retirar toda la grasa visible antes de cocinarlas, y en lo posible elegir carnes magras. Los pescados contienen grasas muy saludables (omega 3). Los pescados de agua fría las contienen en mayor cantidad. Siempre es recomendable el consumo de todo tipo de pescados.

Las personas vegetarianas pueden sustituir el aporte de proteínas de las carnes, aumentando el consumo de lácteos y de legumbres combinadas con cereales (lentejas con arroz; arvejas con maíz; etc).

### Aceites y semillas.



En este grupo se encuentran alimentos que son ricos en grasas insaturadas, que son beneficiosas para la salud. Los aceites más comunes en nuestro medio son los de girasol, maíz, soja, arroz, oliva y canola. Los aceites más saludables son el de oliva, el de soja y el de canola, aunque todos son buenos para la salud. Lo más importante es que sean consumidos mayormente crudos (como condimento) y no tanto en frituras. En este grupo se incluyen también los frutos secos, como el maní, las almendras, avellanas y castañas; así como muchas semillas comestibles, como el sésamo, el girasol, y el lino.

### Azúcar y dulces.



En este grupo se incluyen azúcares (blanco, rubio, melaza, etc); miel y mermeladas, así como otros productos que los contienen en gran proporción. Aportan carbohidratos simples, que no son beneficiosos para la salud, y carecen de nutrientes importantes, por lo que cuanto menos consumas, mejor para tu salud.