

MÓDULO 2: GRUPOS DE ALIMENTOS



1. LOS 6 GRUPOS DE ALIMENTOS

1.1 Cereales, pan, pasta, arroz

1.2 Verduras y hortalizas

1.3 Frutas

1.4 Carnes, pescados, huevos y legumbres

1.5 Lácteos

1.6 Aceites y grasas

2. LOS NUEVOS ALIMENTOS

1. GRUPOS DE ALIMENTOS

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Podemos clasificar según sus propiedades a los alimentos en 6 grupos distintos:

- Cereales, pan, pasta, arroz
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Carnes, pescados, huevos y legumbres
- Lácteos
- Aceites y grasas



1. GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 mL leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (↑ formas integrales)	40-60 g pan 60-80 de pasta, arroz 150-200 g patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 1 plato normal 1 patata grande o dos pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones/día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones/día	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas, .. 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 mL	1 cucharada sopera
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves	3-4 raciones/semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo 1 cuarto de conejo
Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g)	1-2 huevos
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Margarina, mantequilla, bollería	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones/día	200 mL	1 vaso o botellita
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 mL Cerveza: 200 mL	1 vaso 1 copa
Actividad física	Diariamente	> 30 minutos de actividad moderada	

Fuente: Pesos y raciones por grupos de alimentos. SENC, 2016. Tabla modificada de SENC, 2004: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-01-29-Raciones-recomendadas-SENC-2016.pdf>

1. GRUPOS DE ALIMENTOS

CEREALES, PAN, PASTA, ARROZ Y PATATAS

Los cereales son **la base de nuestra alimentación**. Su **consumo** debe ser **diario**. Los cereales son **ricos en hidratos de carbono**, y se recomienda una **ingesta comprendida entre el 50 al 55% del total de la energía consumida**. Si se habla de raciones, los cereales se deben consumir entre **4 y 6 raciones al día**.

Son la **principal fuente de energía de la dieta**.



1. GRUPOS DE ALIMENTOS

VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS

Las frutas y verduras son **alimentos indispensables en nuestra alimentación.**

Consumir diariamente frutas y hortalizas frescas.

Se recomienda consumir **5 raciones al día entre frutas y verduras.** En concreto **2 verduras al día,** una de ella cruda y la otra cocinada y **3 frutas al día, una de ellas rica en vitamina C.**



1. GRUPOS DE ALIMENTOS

VERDURAS, HORTALIZAS

Las hortalizas incluyen gran variedad de alimentos **procedentes de la huerta**. Constituida normalmente por el tallo, las hojas o la inflorescencia.

Son alimentos de **baja densidad calórica**.

Ricos en **fibra**, tanto soluble como insoluble.

Gran fuente de micronutrientes como **vitaminas y minerales**



1. GRUPOS DE ALIMENTOS

FRUTAS

La importancia de las frutas radica en que:

- Aportan una **gran cantidad de agua**.
- Tienen un **alto contenido de vitaminas y minerales**.
- Son un **aporte importante de antioxidantes**.
- **Son ricas** en productos **fitoquímicos**.
- Tienen una cantidad **variable de hidratos de carbono**.
- Son una buena **fuentes de fibra**.



1. GRUPOS DE ALIMENTOS

ACEITE DE OLIVA

Se recomienda hacer una **ingesta moderada y controlada de aceite de oliva**. Dentro de una alimentación equilibrada se recomienda un **consumo de aceite de 4 a 6 cucharadas de aceite de oliva al día**.

PROPIEDADES:

- Resiste altas temperaturas.
- Rico en **sustancias antioxidantes**.
- Propiedades **beneficiosas cardiovascular**.
- Buena **relacion tocoferol/linoleico**.
- **No contiene colesterol**.
- **Fácil digestión**.
- Inhibe la reabsorción de sales biliares.



1. GRUPOS DE ALIMENTOS

PRODUCTOS LÁCTEOS Y DERIVADOS

LECHE:

Se puede considerar como uno de los **alimentos más completos que existen** e incluso durante una etapa de la vida determinada el ser humano se alimenta en exclusiva de ella.

YOGUR:

Es **leche fermentada** a la que se le añade componentes de interés industrial.

QUESOS:

Se obtienen de la **coagulación de la leche**.



1. GRUPOS DE ALIMENTOS

CARNES, PESCADO, HUEVOS Y LEGUMBRES

CARNES:

Una **ración de carne** equivale a **100-120g de carne**. Su **frecuencia** de consumo recomendado es de **3 a 4 veces a la semana**. Se debe elegir las carnes magras como el pollo, pavo o conejo. Limitando las carnes rojas a 1 vez a la semana.

Se puede definir las **carnes magras con un 10% de grasa y más del 30% como carnes grasas**.



1. GRUPOS DE ALIMENTOS

PESCADOS:

Se recomienda **priorizar en el consumo el pescado sobre la carne**. Se debe hacer una ingesta de **4 raciones de pescado a la semana**, y **cada ración** de pescado debe ser **de 120 a 140g** cada ración. De esos 4 pescados a la semana, lo más aconsejable sería hacer una ingesta de **2 raciones de pescado blanco** (por ejemplo merluza, rape o bacalao) **y dos raciones de pescado azul cada semana** (por ejemplo atún, salmón o boquerones).



1. GRUPOS DE ALIMENTOS

HUEVOS:

Se recomienda consumir de **3 a 4 unidades de huevo a la semana.**



LEGUMBRES:

Su consumo se recomienda mínimo de **2 a 4 veces por semana.**

Tipos de legumbres: guisantes, habas, garbanzos, lentejas, alubias, soja...



2. NUEVOS ALIMENTOS

NUEVOS ALIMENTOS

❖ **ALIMENTO FORMULADO:** obtenido por mezclas de diferentes ingredientes.

Dentro de los nuevos alimentos podemos clasificar en:

- **Alimento reestructurado**
- **Alimento funcional**
- **Alimento con bajo aporte de algún componente o propiedad**

2. NUEVOS ALIMENTOS

- **Alimento reestructurado:** alimento que copia a otro que ya existe en el mercado, pero su ingrediente básico y fundamental no es del mismo grupo que el alimento original. **Ejemplo:** hamburguesa de soja.
- **Alimento funcional:** aquel que ha demostrado científicamente que afecta beneficiosamente a una o varias funciones del organismo. **Ejemplo:** leches enriquecidas con ácidos omega-3 (EPA y DHA).
- **Alimento con bajo aporte de algún componente o propiedad:** alimento al que se le baja la cantidad o proporción de uno de sus ingredientes. **Ejemplo:** pan sin sal o cerveza sin alcohol.



2. NUEVOS ALIMENTOS

ALIMENTOS REEQUILIBRADOS

❖ Los **alimentos reequilibrados** son aquellos al que se le modifica su composición con el fin de equilibrar su valor nutricional. Hay 3 tipos:

1. ALIMENTO REEQUILIBRADO **ENRIQUECIDO**
2. ALIMENTO REEQUILIBRADO **POR REDUCCIÓN**
3. ALIMENTO REEQUILIBRADO **POR SUSTITUCIÓN**

2. NUEVOS ALIMENTOS

ALIMENTOS REEQUILIBRADOS

- **A. REEQUILIBRADO ENRIQUECIDO:** Alimento al que se le adiciona algún nutriente nuevo o se adiciona uno que ya tiene en su composición, pero en mayor cantidad. **Ejemplo:** los huevos con omega 3.
- **A. REEQUILIBRADO POR REDUCCIÓN:** Se disminuye o elimina un componente determinado. **Ejemplo:** leche semi y desnatada (grasa).
- **A. REEQUILIBRADO POR SUSTITUCIÓN:** Se elimina un componente y se sustituye por otro. **Ejemplo:** eliminamos las grasas saturadas y cambio por aceite de oliva.

2. NUEVOS ALIMENTOS

❖ **ALIMENTO LIGHT:** alimento que posee al menos un 30% del aporte calórico que el producto referencia.

Hay que vigilar el consumo alimentos light, ya que, aunque tengan menos calorías no es sinónimo de que sea un alimento saludable.

