

GRUPOS DE ALIMENTOS

Lácteos

Leche, yogur y quesos

Nutrientes: calcio, vitamina D y proteína de calidad



Farináceos

Cereales (trigo, arroz, maíz, avena, centeno)

Tubérculos (patata, yuca)

Legumbres (lentejas, garbanzos, judías blancas, guisantes)

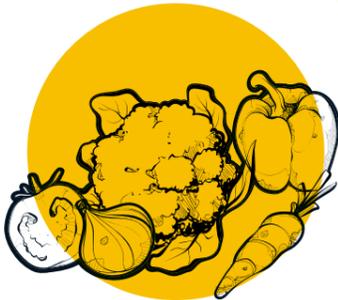
Nutrientes: vitaminas del grupo B y fibra (cereales integrales y legumbres)



Hortalizas y verduras

Espinaca, brócoli, tomate, lechuga, zanahoria

Nutrientes: vitaminas, minerales y micronutrientes. Buena fuente de fibra



Frutas

Pera, piña, sandía, plátano, fresas

Nutrientes: vitaminas, minerales y antioxidantes. Buena fuente de fibra

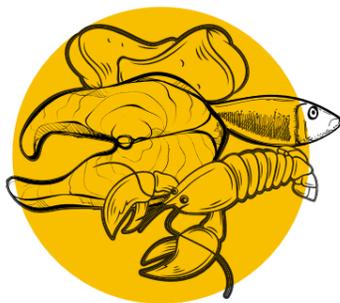


Los alimentos se pueden clasificar en grupos **según sea su composición nutricional**. De este modo, los alimentos de un mismo grupo tendrán propiedades nutricionales muy parecidas.

Proteicos

Carnes, pescados y mariscos, huevos, legumbres y frutos secos

Nutrientes: proteínas (de origen animal o vegetal). Hierro y vitamina B₁₂ (en alimentos de origen animal)



Grasas

Aceite de oliva virgen, frutos secos, aguacate

Nutrientes: grasas esenciales, vitamina E



Ultraprocesados

Bebidas alcohólicas, refrescos y zumos de frutas, comida rápida y precocinados, bollería o *snacks*

Nutrientes: azúcares, harinas refinadas y aceites vegetales refinados, junto con la presencia de sal y aditivos alimentarios

Referencias bibliográficas:

- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT); 2020. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Pequeños cambios para comer mejor. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT); 2019. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf