

# CONOCE MÁS SOBRE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN SU VALOR NUTRICIONAL



La  
**Lonchera**  
de mi  
**Hijo**



**SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA**  
J-00056059-5

El cáncer es curable  
si se diagnostica  
a tiempo



# Clasificación de los alimentos en grupos según su valor nutricional

Tipo de alimento	Sus principales nutrientes	¿Cuáles son?	
<b>Energéticos</b>	Glúcidos	Derivados de los cereales (preferentemente integrales), patatas y azúcar.	
	Lípidos	Mantequilla, aceites y grasas en general.	
<b>Plásticos</b> o <b>Formadores</b>	Proteínas	Productos cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos.	
	Proteínas y calcio	Leche y sus derivados.	
<b>Reguladores</b> o <b>Protectores</b>	Vitaminas y elementos minerales	Hortalizas y verduras.	
	Vitaminas y elementos minerales	Frutas frescas.	



## Alimentos energéticos

(contenido rico en energía:  
grasas o carbohidratos)

Sus principales componentes son hidratos de carbono y grasas que nos proporcionan energía. En este grupo se encuentran:

- Aceite y grasas.
- Frutos secos.
- Cereales (arroz, harinas, pasta, pan).
- Azúcar, miel, chocolates y dulces.



## Alimentos formadores

(contenido rico en proteínas)

Sus componentes principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales. En este grupo se encuentran:

- Leche, yogurt y quesos.
- Carnes, pescados y huevos.
- Legumbres, frutos secos y cereales.



## Alimentos reguladores

(contenido rico en vitaminas  
y/o minerales)

Aportan fundamentalmente vitaminas y minerales. Tienen una acción antioxidante y regulan los procesos metabólicos. En este grupo se encuentran:

- Verduras y frutas frescas.
- Hígado, lácteos y huevos.