

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Nutrición. Grupos alimentos.

Grupos de alimentos

01-02-2009

No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales. Con el fin de ayudar a planificar las dietas, se han establecido unos grupos de alimentos estándar que, combinados, aseguran el aporte de todos los requerimientos globales.

El programa Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU), desarrollado en España en los años sesenta, implantó el modelo basado en 7 grupos de alimentos:

- Grupo 1: leche y derivados: quesos y yogur.
- Grupo 2: carne, huevos y pescado.
- Grupo 3: patatas, legumbres y frutos secos.
- Grupo 4: verduras y hortalizas.
- Grupo 5: frutas.
- Grupo 6: pan, pasta, cereales, azúcar y dulces.
- Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla.

Los grupos 1 y 2 son ricos en proteínas y calcio, y suelen serlo en hierro, zinc, vitaminas A, D y vitaminas del grupo B. Los grupos 3 y 6, en hidratos de carbono y algo de proteína. Los grupos 4 y 5 en vitaminas (vitaminas C, betacaroteno), minerales y fibra. Y el 7 en grasas.

Una **dieta equilibrada** debe aportar al día:

- 4-6 raciones de alimentos de los grupos 3 y 6
- 2-4 raciones de alimento del grupo 4
- 2-3 raciones de alimento del grupo 5
- 2-3 raciones de alimento del grupo 1
- 2-3 raciones de alimento del grupo 2
- 40-60 gramos de grasa

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Nutrición. Grupos alimentos.

Más información:

Información nutricional. Ministerio de Sanidad y Consumo

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/alimentacion/tema2.htm>

Dietética y Nutrición: Grupos de alimentos. Guías Fisterra.

<http://www.fisterra.com/material/dietetica/GruposAlimentos.asp>