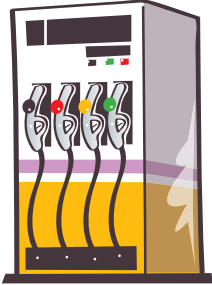

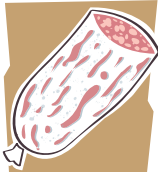
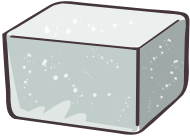

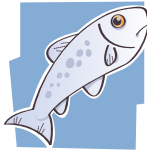





LA CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

Els **aliments** es poden classificar en sis grups diferents segons els nutrients que contenen en major proporció i la funció que realitzen.

<p>ALIMENTS ENERGÈTICS</p>  <p>(a)</p>	<p>GRUP I Cereals, creïlles i sucre</p>  <p>GLÚCIDS</p>	<p>Els cereals i els seus derivats, com el pa, la pasta i les creïlles ens proporcionen midó, principalment. Són aliments energètics que no han de faltar en la dieta. Els cereals, a més, ens aporten proteïnes i vitamina B i les creïlles contenen quantitats importants de vitamina C. Són una excel·lent font de fibra. Els dolços, per contra, només ens aporten energia i el seu consum ha de ser escàs.</p>
	<p>GRUP II Greixos i olis</p>  <p>LÍPIDS</p>	<p>Els embotits, la cansalada de porc i algunes carns són rics en greix animal. Els olis vegetals s'extrauen d'algunes fruites, com les olives, o de les llavors, com les pipes de gira-sol, la soja i els cacaus. Són aliments molt energètics que s'han de consumir amb moderació. Els greixos animals provoquen un augment del colesterol i això repercutix negativament en la salut.</p>
<p>ALIMENTS PLÀSTICS</p>  <p>(b)</p>	<p>GRUP III Llet i derivats</p>  <p>PROTEÏNES</p>	<p>La llet i els seus derivats, com el formatge i el iogurt, són aliments rics en proteïnes, calci i vitamines A i B. Són productes que no han de faltar en l'alimentació, especialment en les etapes de creixement.</p>
	<p>GRUP IV Carn, ous, peix, llegums i fruita seca</p>  <p>PROTEÏNES</p>	<p>La carn i el peix ens aporten sobretot proteïnes i vitamines del grup B. Els ous també són una bona font de proteïnes, però, s'ha de tindre en compte el seu elevat contingut de colesterol. Els llegums i la fruita seca són aliments rics en proteïnes que, a més, ens aporten energia en forma de glúcids (llegums), lípids (fruita seca) i fibra vegetal.</p>
<p>ALIMENTS REGULADORS</p>  <p>(c)</p>	<p>GRUP V Hortalisses i verdures</p>  <p>VITAMINES I MINERALS</p>	<p>Són aliments vegetals que contenen una gran quantitat d'aigua. Són una bona font de vitamines i minerals, a l'igual que de fibra. Donat que a penes aporten energia se'ls utilitza molt en les dietes per a aprimar.</p>
	<p>GRUP VI Fruites</p>  <p>VITAMINES I MINERALS</p>	<p>Igual que les verdures i les hortalisses, els aliments són d'origen vegetal i tenen un alt contingut en aigua. Ens aporten, sobretot, minerals i vitamines, especialment vitamina C. També són una bona font de fibra vegetal i, encara que contenen sucres, el seu valor energètic no és molt alt.</p>