

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

CARACTERÍSTICAS DE CADA GRUPO



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN COLOMBIA

La **clasificación de los alimentos**, según las guías alimentarias de Colombia, es:

- Frutas y verduras.
- Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados.
- Grasas.
- Carnes, huevos y leguminosas.
- Lácteos y sustitutos.
- Azúcares.



FRUTAS Y VERDURAS

Aportan cantidades variables de micronutrientes (vitaminas y minerales). Los micronutrientes participan en todas las actividades corporales (vista, respiración, circulación, etc). Además, proporcionan fibra al organismo, que es importante para mantener la salud intestinal (2,3).

La OMS (4) recomienda que consumas a diario 400 gramos de frutas y verduras, que equivale a cinco porciones. Asimismo, las GABAS sugieren una pieza de fruta y una porción de verduras a diario (1).



CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS

Este grupo de la **clasificación de los alimentos** incluye a los carbohidratos complejos que proporcionan a tu cuerpo mucha energía (5).

Lo ideal es que este grupo de alimentos represente entre el 45-65 % de las calorías que necesitas consumir a diario (6).



AZÚCARES

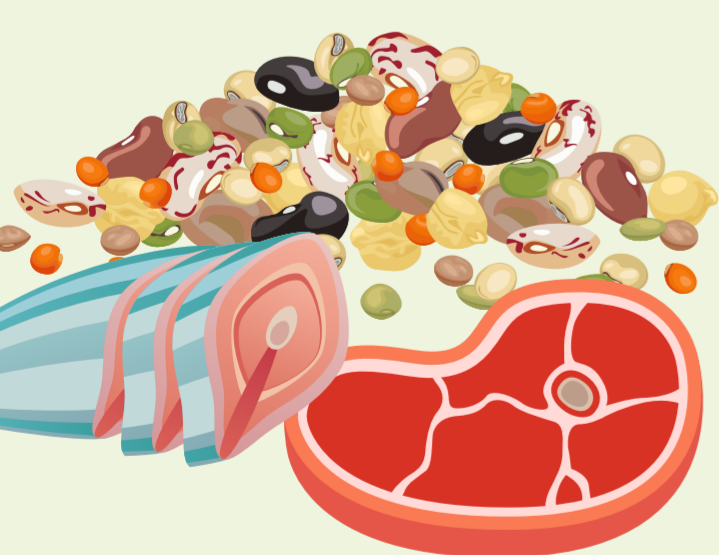
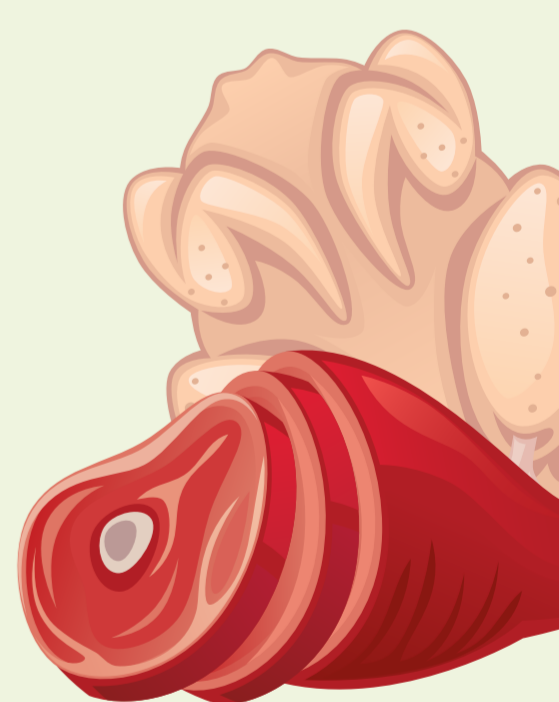
Estos son carbohidratos simples que se agregan a diferentes alimentos procesados o preparaciones. La OMS (4) sugiere limitar la ingesta de ellos a solo 10 % de la carga calórica diaria.



CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS

Las proteínas son nutrientes esenciales para la formación de las nuevas células, tejidos y órganos (1).

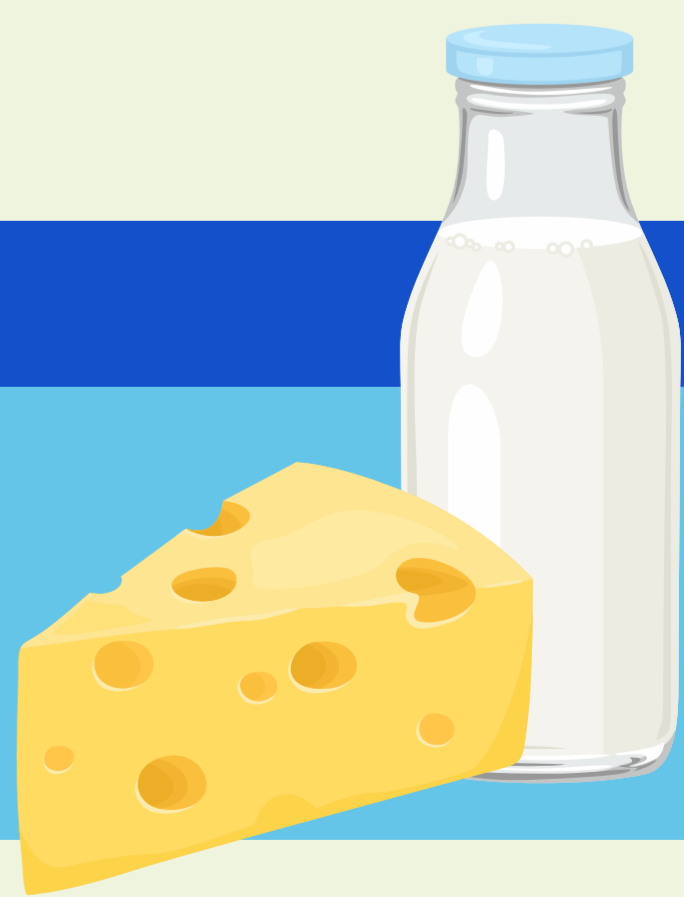
Lo ideal es que consumas 0,8 gramos de proteína por cada kilogramo de peso a diario (7). Las GABAS recomiendan incluir estos alimentos en cada comida para garantizar la ingesta diaria.



- Consumir leguminosas (lentejas, garbanzos y frijoles) dos veces por semana.
- Carnes blancas (pescado, pavo y pollo) y huevos dos a tres veces cada semana.
- Carnes rojas (de res) solo una vez por semana.

LECHE Y DERIVADOS

Este grupo de alimentos proporcionan proteínas y calcio. Estos nutrientes son importantes para desarrollar huesos y dientes sanos. También para prevenir la osteoporosis. La recomendación es consumir a diario al menos dos porciones de ellos.



GRASAS

Este grupo alimenticio debe representar menos del 30 % de tu carga calórica diaria. Siendo las grasas saludables o insaturadas (aceite de oliva, aguacate, nueces) las que predominen en tu alimentación (4).

