

GRUPS D'ALIMENTS

Fundació

Catalunya

La Pedrera

ALIMENTIA

ACADEMY

GRUPS D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	NUTRIENTS PRINCIPALS
Llet i derivats	Proteïnes, calci i en menor mesura lípids
Carn, peix i ous	Proteïnes
Pa, pasta, cereals i farinacis	Glúcids complexes i fibra
Verdures i hortalisses	Fibra, vitamines i minerals
Fruita	Glúcids simples, vitamines, minerals i fibra
Tubercles, llegums i fruits secs	Glúcids complexes, proteïnes i fibra
Oli i greixos	Lípids

GRUPS D'ALIMENTS

Cada grup d'aliments té una sub-classificació: aliments plàstics o formadors, aliments energètics o aliments reguladors.

- Els **plàstics** ens proporcionen substàncies imprescindibles per conservar i formar la nostra estructura física.



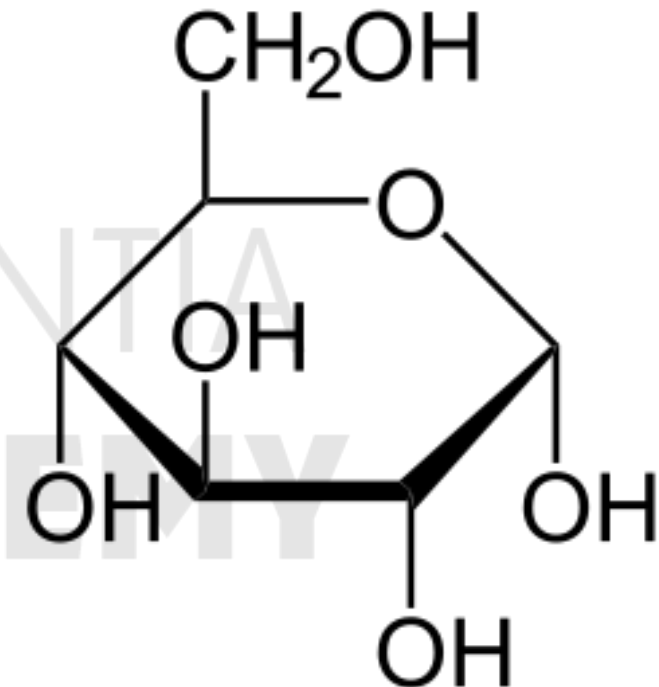
2020 ©Nutricare

GRUPS D'ALIMENTS

- Els **energètics**, proporcionen energia al organisme.
- Els **reguladors** ens aporten vitamines, minerals i fibra imprescindibles per dur a terme el nostre metabolisme.

NUTRIENTS

- Els **hidrats de carboni** poden ser simples com la glucosa o la sacarosa (sucre blanc) o compostos com el midó.
- Les **proteïnes** poden ser d'origen animal (carn, ous o peix) o d'origen vegetal (verdures, hortalisses o llegums). Les primeres es consideren d'alt valor biològic, mentre que les que procedeixen dels vegetals no són nutricionalment tan completes.



NUTRIENTS

- Els greixos poden ser saturats i insaturats. En general, els greixos saturats procedeixen en un percentatge molt elevat d'aliments com les carns, la brioixeria, etc., i abusar-ne incrementa el risc de patir determinades malalties, especialment les cardiovasculars. Els insaturats, en canvi, tenen un perfil més saludable, especialment quan es tracta de l'oli d'oliva.



LÀCTICS I DERIVATS

- Tenen una funció plàstica.
- Són aliments proteics i el seu poder energètic depèn del greix que acompanyi a les proteïnes.
- Per altre banda, els aliments d'aquest grup aporten calci i vitamines del grup B.



© Corporación de Radio y Televisión Española 2020

CARN, PEIX I OUS

- Tenen una funció plàstica.
- Aporten proteïnes d'alt valor biològic, ferro i vitamines del grup B.
- Les proteïnes de la carn són igual de necessàries que les del peix, tot i que el peix es considera més saludable per els greixos Omega 3.
- Els ous també són rics en nutrients essencials.



PA, PASTA, CEREALS I FARINACIS

- Tenen una funció energètica.
- Els seus carbohidrats complexos, sobretot el midó, són font de calories.
- Són importants també per les vitamines B i la quantitat de fibra.
- Són preferibles els productes integrals.



VERDURES I HORTALISSES

- Tenen funció reguladora.
- Aporten una gran quantitat de **vitamines, minerals, oligoelements i fibra** (especialment soluble).
- Tenen un **alt percentatge en aigua** i una **aportació calòrica baixa**.
- Conjuntament amb la fruita són un nivell important de la piràmide nutricional i se n'han de consumir tant crues com cuinades.



FRUITA

- Tenen funció reguladora.
- La seva importància en la dieta es similar a la del grup de verdures i hortalisses.
- Són riques en sucres simples: sacarosa fructosa i glucosa però suposen un aportació calòrica baixa.
- Tenen un alt contingut en aigua.



TUBERCLES, LLEGUMS I FRUITS SECS

- Tenen funció plàstica i energètica.
- Energètica perquè aporten energia pel seu contingut en **hidrats de carboni**.
- Les **llegums** aporten **proteïnes** d'origen vegetal d'alt valor biològic i fibra.
- Els **fruits secs**, **àcids grassos** mono i poliinsaturats i vitamines del grup B.



OLI I GREIXOS

- Funció energètica.
- Productes rics en vitamines liposolubles:
Vitamina E (potent antioxidant).
- La mantega aporta també vitamina A i D,
però al ser greix d'origen animal també és
una font de colesterol.



ALIMENTIA ACADEMY

Alimentia Academy és un programa de la Fundació Catalunya La Pedrera que vol contribuir a la transformació social, millorant la qualitat de vida de les persones, a través de la generació i divulgació de coneixement en l'àmbit de l'alimentació i la salut.

Volem aportar solucions en casos de problemes i restriccions alimentàries i promoure hàbits saludables en les diferents etapes de la vida.

Si voleu més informació sobre el programa, podeu visitar el lloc web:

www.alimentiaacademy.com

O posar-vos en contacte amb nosaltres a través de l'adreça-e:

contact@alimentiaacademy.com

www.fundaciocatalunya-lapedrera.com