

## Clasificación de los alimentos

Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos básicos según la función que cumplen: **Energéticos, Plásticos y Reguladores**, y según el nutriente principal que presentan: **Carbohidratos, grasas, proteínas** vitaminas y minerales.

Grupos	Alimentos que lo conforman
<b>Alimentos energéticos</b> Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.	
<b>Alimentos plásticos</b> Contienen en mayor cantidad proteínas	
<b>Alimentos reguladores</b> Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.	

## El ABC de la Nutrición

### Recetas Tradicionales de Venezuela.

Tubérculos

#### Chicha de Ocumo

Ingredientes:

Ocumo chino 1/2 Kg.  
 Agua de cocción 4 tazas  
 Leche 2 tazas  
 Azúcar 10 cdas  
 Vainilla 1 cdta

#### Preparación

- Lava, pela y corta el ocumo en trozos.
- Ponlo a hervir en el agua indicada hasta que ablande, licua junto con la leche y añade el azúcar y la vainilla.
- Sirve frío.

Una conservación adecuada garantiza el buen estado de los alimentos que se consumen.



Ayudando a la gente a alimentarse y a vivir mejor

Fundación

**BENGOA**

Alimentación y Nutrición

8va Transversal con 7<sup>ma</sup> Avenida, Quinta Pacairigua. Altamira.  
 Caracas. Teléfonos: 0212-2636918/2637227  
[www.fundacionbengoa.org](http://www.fundacionbengoa.org)  
 Email: [info@fundacionbengoa.org](mailto:info@fundacionbengoa.org)

Fundación  
**BENGOA**  
 Alimentación y Nutrición

Alimentación y Nutrición

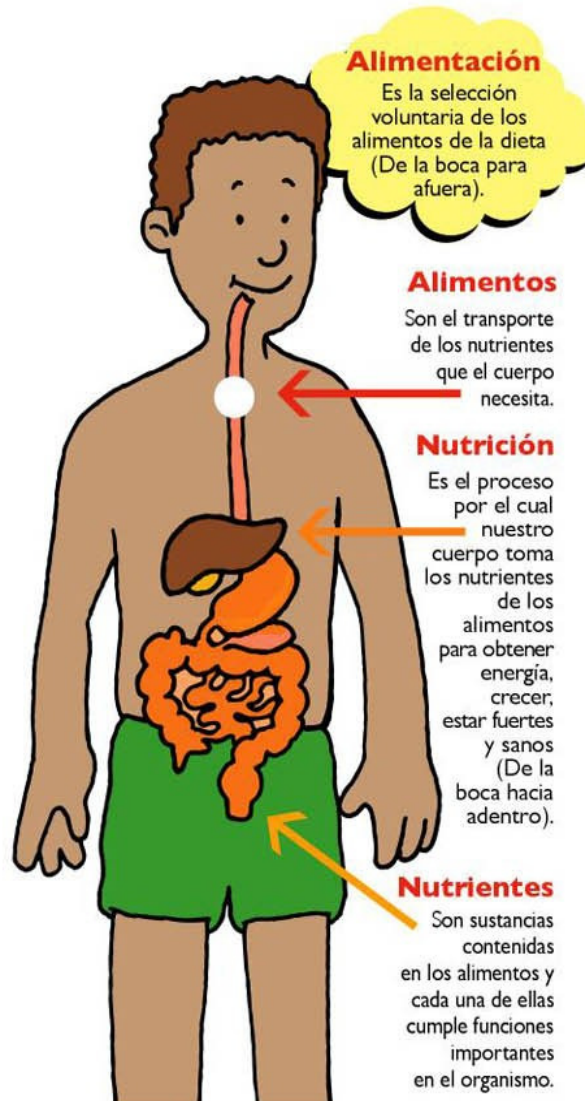
El **ABC**  
 de la  
**Nutrición**





## Alimentación y Nutrición

Alimentación y nutrición aún cuando parecieran significar lo mismo, son diferentes.



## ¿Qué nutrientes contienen los alimentos?

### Proteínas

Son necesarias para crecer y reparar daños en el cuerpo. Se encuentran en la leche y sus derivados (como el queso); en la carne de pollo, pescado, res y otras, huevos, granos, cereales.

### Carbohidratos

Dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Se encuentran en cereales, verduras, frutas, hortalizas y granos.

### Grasas

Son fuente de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Se encuentran en los aceites, mantequilla, margarina, aguacate y mayonesa entre otros.

### Vitaminas

Son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Ayudan a transformar la energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades.

Las principales vitaminas son: A, B, C, D, E, K, Ácido Fólico entre otras, y se encuentran principalmente en las frutas y hortalizas.

### Minerales

Forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes, el hierro forma parte de la sangre) e intervienen en otras funciones como el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular; entre otros.

Entre los principales minerales se encuentran:  
• Calcio • Hierro • Yodo • Zinc.

### Fibra

Ayudan a expulsar las heces con facilidad, evitan el estreñimiento, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.

Se encuentra en las hortalizas, frutas, granos, verduras y cereales integrales.

## ¿Cómo se logra una alimentación balanceada y variada?

Una alimentación balanceada y variada es aquella que combina, alterna e intercambia los alimentos de los tres grupos básicos: **energéticos, plásticos, reguladores** en las cantidades adecuadas para crecer y mantenerse sanos y fuertes.



Lávate las manos siempre!

