

Caratteristiche degli alimenti

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DEI CIBI

Gruppo	Tipo	Caratteristiche
Energetici	Cereali e derivati (pane, pasta, crackers, patate, riso, mais, ecc.)	Forniscono glucidi in abbondanza che sono la principale fonte di energia. Forniscono poi vitamine del Gruppo B e glucidi non digeribili (cellulosa). Danno infine un buon apporto di proteine (glutine).
	Zucchero, cioccolato, marmellate, miele, ecc.	Forniscono al nostro organismo una quantità notevole di energia, disponibile subito
	Grassi: olio, burro, margarina, lardo, strutto, ecc.	Il loro apporto è sostanzialmente di lipidi. Forniscono anche vitamine dei Gruppi A, D, E, ed F. I grassi vegetali crudi sono preferibili a quelli animali per il loro ruolo nella prevenzione dell'aterosclerosi
	Legumi secchi e freschi (fagioli, soia, lenticchie, ceci, piselli, ecc.)	Sono molto importanti per il loro apporto di proteine ad alto valore nutritivo. Forniscono anche sali minerali (calcio e ferro) e vitamine del Gruppo B
Proteici	Latte e derivati (latticini, yogurt, formaggi)	Importanti per essere fonte di proteine, grassi, sali (calcio e fosforo) e vitamine (Gruppi A, B, D)
	Carni bianche e rosse, uova (bovine, suine, ovine, insaccati, pesce, pollame)	Fonte di proteine complete degli aminoacidi essenziali, grassi, sali (ferro, fosforo, magnesio e potassio), vitamine (Gruppi A, B, D) e lipidi
Bioregolatori	Ortaggi e frutta	Forniscono una grande quantità di vitamine (A, B1, C, K, ecc.), sali minerali (potassio, ferro, calcio e fosforo). Sono la fonte principale di fibre (glucidi non digeribili) e fruttosio (glucidi digeribili).