

**Enviar los trabajos al correo: czescuelas@gmail.com**

**Trabajo Práctico 10**  
**COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS (II)**

Los alimentos se pueden clasificar según distintos criterios: origen, composición y componente predominante, principal función nutritiva que desempeñan, entre otros criterios.

CRITERIO	CLASIFICACIÓN	ALIMENTOS
Origen (naturaleza)	Animal	Carnes, pescados, mariscos, lácteos, huevos y grasas animales
	Vegetal	Cereales, leguminosas, frutas, verduras, tubérculos, aceites y grasas vegetales
Composición química y componente predominante	Glucídicos (predominan los hidratos de carbono)	Cereales, tubérculos, leguminosas.
	Proteicos (predominan las proteínas)	Carnes, pescados, mariscos, huevos
	Lipídicos (predominan los lípidos)	Aceites, margarina, mantequilla, manteca, mayonesa, crema, tocino, mayoría de embutidos, semillas oleaginosas
Función nutritiva principal que desempeñan en el organismo	<b>Energéticos</b>  (destacan los hidratos de carbono y las grasas):  <b>Función principal:</b> Suministrar la energía para realizar las distintas funciones	Cereales y derivados, tubérculos, grasas y aceites, legumbres secas, frutos secos.
	<b>Plásticos o constructores</b>  (destacan las proteínas): <b>Función principal:</b>	Carne, pescados, huevos, legumbres secas, lácteos, frutos secos

	Construcción de estructuras corporales, mantenimiento y reparación de tejidos.	
	<b>Reguladores</b> (predominan los minerales y las vitaminas):  <b>Función principal:</b>  Regular el funcionamiento del metabolismo	Verduras, frutas, legumbres frescas
<b>En grupos que poseen un contenido similar de macronutrientes y calorías</b> (representados normalmente como pirámide)	Cereales, tubérculos y Leguminosas frescas	
	Frutas	
	Verduras	
	Lácteos	
	Pescados, carnes, huevos, leguminosas secas	
	Aceites, grasas y alimentos vegetales ricos en lípidos	
	Azúcar y otros	

### ACTIVIDAD

Buscar información sobre la composición química de los siguientes alimentos y completar el cuadro:

ALIMENTO	% Hidratos de carbono	% Proteínas	% Lípidos	Otros componentes
PAN				
CARNE				
FIDEOS				
BIZCOCHITOS				

Enviar los trabajos al correo: [czescuelas@gmail.com](mailto:czescuelas@gmail.com)