El valor energético de los alimentos o grupos de alimentos

Todos los alimentos aportan nutrientes, pero es difícil encontrar alimentos completos, es decir, que los tengan todos y que además se encuentren en las proporciones adecuadas.

Con el objetivo didáctico de facilitar el trabajo de saber escoger qué comer para conseguir una alimentación equilibrada, la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) clasifica y agrupa los alimentos según:

- Grupo 1: Cereales, derivados y tubérculos. Son alimentos energéticos, ricos en hidratos de carbono y fibra (si el cereal es integral).
- Grupo 2: Grasa, aceite y mantequilla. Son alimentos energéticos, ricos en lípidos de origen animal y vegetal.
- Grupo 3: Carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos. Son alimentos formadores o plásticos, aportan principalmente proteínas y vitaminas del grupo B. Con la incorporación de frutos secos este grupo también aporta grasa y, por tanto, también podría considerarse energético.
- Grupo 4: Leche y derivados. Son alimentos formadores o plásticos, aportan proteínas, grasa y vitaminas liposolubles.
- Grupo 5: Verduras y hortalizas. Son alimentos reguladores, aportan vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono.
- Grupo 6: Frutas. Son reguladoras, aportan vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono.

Estos grupos se representan en un diagrama de sectores que se conoce como la rueda de los alimentos. Cada grupo de alimentos se representa en un sector cuyo tamaño es indicativo de la recomendación de consumo diaria: cuanto mayor sea, mayores son las recomendaciones de un consumo más frecuente de los alimentos que contiene.

La rueda de los alimentos incorpora también dos parámetros de gran importancia, el ejercicio físico y la ingesta de agua en cantidad suficiente, que aparecen en el centro de la rueda, como señal de

Copyright 2026

su necesidad diaria.

Fuente: La rueda de los alimentos (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, SEDCA).



A este respecto, debemos saber que la rueda de los alimentos divide los alimentos en seis grupos en función del nutriente característico de cada agrupación y de su frecuencia de consumo recomendada. Pero es importante tener en cuenta una serie de consideraciones:

- No hay alimentos que contengan todos los nutrientes y en las cantidades requeridas por el cuerpo humano. En consecuencia, una dieta monótona, basada en muy pocos alimentos o pertenecientes a un mismo grupo provocaría inevitablemente un déficit de uno o más nutrientes.
- Aunque un alimento se incluya dentro de un grupo, puede mostrar variaciones cuantitativas acusadas en el contenido de uno o más nutrientes. Esto hace necesario que se consuman de forma variada los diferentes alimentos de un mismo grupo, para asegurar un aporte de nutrientes que cubra nuestras necesidades.

Revision #1
Created 2023-09-26 09:06:22 CEST by Silvia Coscolin Sanchez
Updated 2023-09-26 09:11:47 CEST by Silvia Coscolin Sanchez

Copyright 2026