

Classificazione degli alimenti: Gli alimenti costituiscono tutti quei prodotti di varia natura di cui l'uomo fa uso per la sua nutrizione.

Si considerano alimenti le sostanze che:

- Contengono almeno un principio nutritivo;
- Sono commestibili crudi o cotti;
- Presentano caratteristiche organolettiche accettabili;
- Non contengono sostanze velenose o tossiche

Se si considera l'aspetto merceologico gli alimenti possono essere di origine:

- Animale: carni, pesci, latte, ecc.;
- Vegetale: cereali, legumi, frutta, verdura;
- Minerali: acqua, sale da cucina.

ANIMALE	VEGETALE	MINERALE
Carne	Legumi	Acqua
Pesce	Frutta	Sale da cucina
Uova	Pane	
Latte	Verdure	

A loro volta questi prodotti si possono distinguere in:

- Alimenti naturali: cibi che derivano direttamente dalla natura (es: uova, frutta, verdura);
- Alimenti naturali trasformati; cibi o bevande che derivano dalla manipolazione e trasformazione delle materie prime alimentari (es: il pane che deriva dalla lievitazione di un impasto di farina, acqua, lievito, il formaggio che deriva dalla lavorazione del latte, il vino dalla fermentazione dell'uva).





Se si considera l'aspetto nutrizionale gli alimenti possono essere distinti in:

- Alimenti primari: carne, pasta, latte presenti nell'alimentazione quotidiana per assicurare una buona nutrizione;
- Alimenti accessori: dolci, bevande alcoliche, bevande nervine, il loro consumo non
- è ritenuto necessario per la salute dell'organismo.

L'istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione ha elaborato la seguente classificazione degli alimenti:

- Classificazione in 5 gruppi di alimenti proposta per la prima volta nel 2003.

#### CLASSIFICAZIONE INTERNAZIONALE A 5 GRUPPI ALIMENTARI

<p>1° Gruppo</p> 	<p>Cereali, pane, pasta e patate</p>	<p>Forniscono glucidi (amido), proteine di bassa qualità, vitamine. Svolgono funzione energetica.</p>
<p>2° Gruppo</p> 	<p>Frutta e verdura</p>	<p>Forniscono vitamine, sali minerali, acqua e fibra. Svolgono funzione bioregolatrice e protettiva.</p>
<p>3° Gruppo</p> 	<p>Latte, yogurt e formaggi</p>	<p>Forniscono proteine di elevata qualità, calcio in abbondanza, fosforo alcune vitamine del gruppo B, lipidi. Svolgono funzione plastica ed energetica.</p>
<p>4° Gruppo</p> 	<p>Carne, pesce uova e legumi</p>	<p>Gli alimenti di origine animale forniscono proteine di elevata qualità e vitamine del gruppo B. I legumi forniscono proteine di media qualità, alcune vitamine del gruppo B. Svolgono funzione plastica.</p>
<p>5° Gruppo</p>	<p>Grassi e oli da</p>	<p>Forniscono lipidi e</p>



condimento

vitamine liposolubili.  
Svolgono funzione  
energetica.