

Classificazione degli alimenti in funzione del trattamento tecnologico

- *Prima gamma*: prodotti freschi
- *Seconda gamma*: appertizzati, disidratati
- *Terza gamma*: congelati e surgelati
- *Quarta gamma*: prodotti freschi lavati tagliati e confezionati, pronti al consumo
- *Quinta gamma*: prodotti cotti, confezionati e pronti al consumo.

Anche (vecchia classificazione):

- *Conserve*
- *Semi-conserve*

Classificazione merceologica degli alimenti

La funzione degli alimenti è quella di fornire all'organismo sia l'energia che i nutrienti di cui necessita. Ogni alimento è diverso dall'altro e caratterizzato da specifiche quantità e qualità in macro- e micro-nutrienti.

È comunque possibile classificare gli alimenti in 5 gruppi merceologici differenti:

- Cereali, tuberi e derivati;
- Frutta, ortaggi e legumi freschi;
- Latte e derivati;
- Pesce, crostacei, molluschi, carne, uova e legumi secchi;
- Grassi da condimento.

Descrizione

Cereali, tuberi e derivati

Rappresentano una fonte importante di carboidrati, vitamine del gruppo B e di proteine, seppur di scarso valore biologico (carenti di Lisina). I prodotti integrali forniscono in aggiunta fibra, utile per l'equilibrio intestinale e la prevenzione di alcune patologie. Fanno parte di questo gruppo i cereali (es. grano, orzo, farro, avena, mais, riso), le patate, la farine, il pane, la pasta ed altri derivati.

Frutta, ortaggi e legumi freschi

Costituiscono una risorsa preziosa di acqua, fibra, β -carotene (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc.), vitamina C (agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), altre vitamine e di sali minerali (in particolare il potassio). Sono importanti anche come fonte di antiossidanti, che hanno un'azione protettiva contro i radicali liberi che promuovono il danno cellulare.

Descrizione

Latte e derivati

La caratteristica più importante di questo gruppo è quella di apportare calcio in forma facilmente assorbibile e utilizzabile dall'organismo. Contengono inoltre proteine ad elevata qualità biologica e vitamine, soprattutto la A e del gruppo B. Gli alimenti che ne fanno parte sono: latte, yogurt, latticini e formaggi.

Pesce, crostacei, molluschi, carne, uova e legumi secchi

Il loro ruolo principale è quello di apportare proteine di alta qualità. A ciò si aggiunge la loro capacità di fornire anche ferro, zinco, rame, fosforo, iodio, vitamina D e del complesso B, in particolare la B12 (presente unicamente negli alimenti di origine animale).

Vanno inclusi in questo gruppo anche i legumi secchi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, ecc.), costituendo un'importante fonte proteica vegetale, pur apportando proteine di scarso valore biologico (carenti in Metionina e Cisteina). Inoltre, i legumi contengono alcune proteine che inibiscono le proteasi intestinali, per questo per aumentarne la digeribilità se ne consiglia il consumo dopo una lunga cottura dato che queste proteine sono termolabili.

Descrizione

Grassi da condimento

In questo gruppo troviamo sia i grassi di origine animale che vegetale. Apportano: acidi grassi essenziali e non, colesterolo (solo quelli di origine animale) e vitamine liposolubili (es. E), delle quali favoriscono anche l'assorbimento. Ricordate che tutti i prodotti di origine vegetale sono naturalmente privi di colesterolo.

In questo gruppo troviamo gli oli vegetali (di oliva, di semi, di canapa, di palma, di cocco), il burro, lo strutto e la margarina.

Classificazione «funzionale» degli alimenti

- **Alimenti plastici**

ricchi di proteine come il latte ed i suoi derivati, carne, pesce, uova e legumi secchi

- **Alimenti energetici**

ricchi di carboidrati e grassi. Sono i cereali ed i loro derivati, zucchero, grassi animali e olivevegetali

- **Alimenti regolatori e protettivi**

contenenti sali minerali (ioni) vitamine e antiossidanti in quantità importanti.

Tali principi nutritivi si trovano negli alimenti di origine animale (in componente proteica), di origine vegetale (legumi, frutta, verdure, ortaggi) e negli *integratori alimentari*