

La classificazione in sette gruppi

Nonostante dal 2003 l'INRAN e la SINU abbiano adottato a tutti gli effetti la classificazione funzionale degli alimenti in cinque gruppi, non mancano casi in cui, per abitudine o tradizione, si continui a fare riferimento alla precedente classificazione in sette gruppi. La riportiamo nella tabella in modo da rendere evidenti le differenze con la classificazione vigente.

I SETTE GRUPPI ALIMENTARI			
Gruppi	Funzione	Alimenti	Nutrienti
I Carne, prodotti ittici, uova	Strutturale	Carne e frattaglie di bovini, equini, suini e ovini. Inscatolati. Pollame e conigli. Selvaggina. Salumi. Pesci, molluschi e crostacei. Uova.	Proteine ad alto valore biologico. Acidi grassi Omega-3 (nel pesce azzurro). Vitamine A e D. Vitamine del complesso B. Ferro.
II Latte, formaggi, yogurt	Strutturale	Ogni tipo di latte: fresco, sterilizzato, UHT e così via. Derivati del latte: ricotta, formaggi, yogurt.	Proteine ad alto valore biologico. Vitamine A e D. Vitamine del complesso B. Calcio e fosforo in rapporto ideale per il nostro corpo.
III Cereali e derivati, tuberi	Energetica	Pasta, pane, fette biscottate, cracker, semole e farine, riso, orzo, farro, mais e polenta, fiocchi di cereali, patate e patate americane.	Proteine a basso valore biologico. Amido. Fibra (nei prodotti integrali). Vitamine del complesso B.
IV Legumi secchi	Energetica	Fave, ceci, lenticchie, fagioli, soia, piselli, cicerchie.	Proteine a medio valore biologico. Amido. Fibra. Vitamine del complesso B. Ferro.
V Oli e grassi	Energetica	Oli d'oliva, oli di semi, burro, margarina, panna, pancetta, lardo, strutto.	Lipidi. Acidi grassi essenziali. Vitamine A, D, E, K, F.
VI Ortaggi e frutta fonti di provitamina A (carotenoidi)	Protettiva	In genere, si tratta di ortaggi e frutta di colore giallo-arancione o verde, come ad esempio: carote, zucca gialla, spinaci, melone giallo, albicocche, cachi, cicoria, lattuga, peperoni rossi e gialli, pomodori, bietta e cime di rapa.	Glucosio e fruttosio. Fibra. Acqua. Sali minerali. Provitamina A.
VII Ortaggi e frutta fonti di vitamina C	Protettiva	In genere, si tratta di ortaggi a gemma e frutta acidula, come ad esempio: arance, mandarini, clementine, kiwi, mapo, limoni, pompelmi, fragole, cavolini di Bruxelles, cavoli cappuccio.	Glucosio e fruttosio. Fibra. Acqua. Sali minerali. Vitamina C.