



La classificazione precedente in sette gruppi alimentari

La classificazione degli alimenti secondo l'**INRAN** (soppresso con l'art. n.12 del D. L. n. 95/2012 e nel 2013 diventato **CREA**, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, in collaborazione con il **Mipaaf**, Ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo), a sette e a cinque gruppi, può essere definita di tipo chimico-nutrizionale, poiché individua **gruppi fondamentali di alimenti**, ognuno dei quali fornisce uno specifico apporto in termini nutrizionali. Essa riprende e approfondisce i principi su cui è stata costruita la **prima piramide alimentare** in cui si riscontravano i presupposti tipici della dieta mediterranea.

Rispetto a tale piramide, però, nella **classificazione a sette gruppi** (1992), gli ortaggi e la frutta erano distinti in due gruppi separati, in relazione all'apporto principale di provitamina A o di vitamina C, mentre i legumi costituiscono un gruppo autonomo.

I sette gruppi alimentari (INRAN 1992)

Gruppo	Alimenti	Principi alimentari
I	Carni, prodotti ittici e uova	Proteine ad alto valore biologico, ferro, vitamine idrosolubili (soprattutto quelle del gruppo B)
II	Latte e derivati	Calcio, proteine ad alto valore biologico, fosforo, vitamine liposolubili (soprattutto A e D), vitamine del gruppo B
III	Cereali e loro derivati, tuberi	Glucidi complessi (amido), proteine a basso valore biologico, fibra (soprattutto in quelli integrali), vitamine idrosolubili gruppo B
IV	Legumi secchi	Proteine a medio valore biologico, glucidi complessi (amido), vitamine del gruppo B, fibra, ferro
V	Grassi e oli da condimento	Lipidi, AGE (Acidi Grassi Essenziali o polinsaturi o vitamina F), acidi grassi saturi, vitamine liposolubili (A, D, E, K)
VI	Frutta e ortaggi ricchi di provitamina A	Carotene (provitamina A), vitamine idrosolubili, sali minerali, acqua, fibra, fruttosio
VII	Frutta e ortaggi ricchi di vitamina C	Vitamina C, vitamine idrosolubili, sali minerali, acqua, fibra, fruttosio

