

The Food Clans, Clasificación de alimentos (Borrador julio 2026)

VERDURAS	
Bulbo	Ajo, calçots, cebolla, cebolleta, puerro
Tubérculo	Boniato, patata, topinambur, yuca
Raíz	Chirivía, colinabo, nabo, rábano, remolacha, zanahoria
Tallo	Apio, cardo, espárrago, hinojo, pencas de acelgas, ruibarbo
Hoja	Acelga, berro, canónigo, col de Bruselas, col rizada (berza, kale), endibia, escarola, espinaca, grelo, lechuga, lombarda, repollo, rúcula
Fruto	Aguacate, berenjena, calabaza, calabacín, maíz dulce , pepino, pim. rojo, pimiento morrón, plátano macho, tomate
Flor	Alcachofa, brócoli, coliflor, flor de calabacín
Hongo	Champiñón, níscolo, portobello, seta
FRUTAS	
Hueso	Albaricoque, cereza, ciruela, melocotón, níspero, paraguayó
Baya	Arándano, frambuesa, fresa, grosella, mora, uva
Cítrica	Lima, limón, mandarina, naranja, pomelo
Tropical	Chirimoya, coco, kiwi, mango, papaya, piña, plátano
Pepita	Caqui, manzana, membrillo, pera
Melón	Melón, sandía
Otras	Azufaifa, breva, granada, higo, higo chumbo
CEREALES	
Grano	Alpiste, amaranto, arroz, avena, bulgur, cebada, centeno, maíz? (en grano) , mijo, quinoa, sorgo, teff, trigo sarraceno (o alforfón)
Harina	Harina de arroz / avena / maíz / trigo, gofio, pan rallado , sémola, tapioca, harina de maíz nixtamalizado
Derivados	Cuscús, ñoquis, pasta, polenta, fideos asiáticos (ramen, udon, soba...)
Pan y masas	Pan, tortillas de trigo/maíz, masa quebrada, panes planos (chapati, roti, injera...)
Copos y otros	Copos de avena, cereales inflados (arroz, mijo, quinoa), muesli, palomitas de maíz
LEGUMBRES	
Verde	Guisante, haba, judía verde, tirabeque
Seca	Altramuz , alubia, garbanzo, garrofón, guisante seco, haba seca, lenteja, soja
Germinados	Brotes de soja

FRUTOS SECOS	
Fruto seco	Almendra, anacardo, avellana, cacahuete, castaña, <u>chufa</u> , nuez, nuez de Brasil, nuez de macadamia, piñón, pistacho
Semilla	Pipa de calabaza / girasol, semilla de chía, sésamo
Fruta seca	Albaricoque desecado (orejón), ciruela pasa, dátil, higo seco, uva pasa
CONDIMENTOS	
Hierbas	Albahaca, cebollino, cilantro, eneldo, estragón, laurel, mejorana, menta, orégano, perejil, poleo, romero, salvia, tomillo
Especias	Anís, azafrán, <u>cacao</u> , canela, cardamomo, clavo, comino, cúrcuma, enebro, guindilla, hinojo (semillas), jengibre, mostaza, nuez moscada, ñora, pimentón dulce, pimienta choricero, pimientas (cayena, Jamaica, blanca, negra), vainilla
Sal y sustitutos	Sal (marina, de escamas, de roca, flor de sal...), salicornia, gomasio
Algas	Para caldos y guisos (kombu, wakame) Para envolver o espolvorear (nori, aonori) Plancton marino
Aceites y otras grasas	**Aceites vegetales: AOVE, aguacate, colza (canola), lino, nuez, sésamo, almendra, cáñamo, girasol, coco; también hay de pipas de calabaza, avellana, arroz, etc. **Grasas animales: manteca de cerdo, tallow (grasa de vacuno), schmaltz (grasa de ave)... **Grasas lácteas: mantequilla, ghee
Vinagres	Vinagre de Jerez / manzana, de arroz, de vino
Bebidas alcoh.	Cerveza, vino blanco / tinto, brandy
Aditivos y complementos	Levadura (panadera, nutricional), germen de trigo, espesantes, gelificantes (agar-agar)
Endulzantes	Azúcar, chocolate, melaza, miel, sirope (arce, agave)
Encurtidos y fermentados	<u>Aceituna</u> , alcaparra, pepinillo, cebollitas en vinagre Chucrut, kimchi
LÍQUIDOS	
Agua y caldos	Agua mineral, caldo de verduras
Café, té e infusiones	Café, hierba mate, infusión, <u>sucedáneos del café (achicoria, malta tostada, cebada tostada)</u> , té
Bebidas naturales y fermentadas	Kéfir de agua, kombucha, agua de coco
LÁCTEOS, BEBIDAS VEGETALES Y HUEVOS	
PRODUCTOS VEGETALES	
PESCADO Y MARISCO	
CARNES	