

La comida, los alimentos y los nutrientes

Los seres humanos realizamos todos los días muchas actividades (como caminar, pensar, leer o escribir), para las que se necesita mucha energía, que adquirimos a partir de la alimentación. Los alimentos, además, aportan los materiales necesarios para que nuestro cuerpo se desarrolle, mantenga sanas sus estructuras y repare las zonas dañadas.

Existe una gran diversidad de alimentos, que se combinan y cocinan para preparar distintas comidas. Por ejemplo, la pizza es una comida que se prepara con varios alimentos, como la harina de trigo, la salsa de tomate y el queso.

Casi todos los alimentos provienen de algún ser vivo. De los animales se obtienen alimentos como la carne (de pescado, de vaca, de cerdo o de pollo), los huevos y la leche. De los vegetales se consumen los frutos, como el tomate; las hojas, como acelga o lechuga; algunas raíces, como la mandioca y la zanahoria; y también muchas semillas, como las legumbres (lentejas y porotos). Algunos alimentos se originan a partir de otros tipos de seres vivos, como los hongos, las algas o los microorganismos.

De plantas como el girasol, el maíz o el trigo se obtienen las semillas con las que se fabrican alimentos, como aceites y harinas, con los que se hace el pan. >



> Algunos hongos, como los champiñones, los portobellos, las trufas y los hongos de pino, son comestibles, sabrosos y muy nutritivos.



Los alimentos contienen distintos tipos de nutrientes y en diferentes cantidades. Los nutrientes son los componentes de los alimentos que nuestro organismo utiliza, y se pueden clasificar en tres grupos: los **biomateriales** (las proteínas, los carbohidratos, los lípidos y las vitaminas), el **agua** y los **minerales**. Todos los nutrientes son vitales, y cada uno cumple una función diferente. El oxígeno también es considerado un nutriente, imprescindible para la vida, que no se obtiene de los alimentos, sino mediante la respiración.

Pero comer no es lo mismo que alimentarse. Las golosinas, por ejemplo, aportan mucha energía, pero contienen poca variedad y cantidad de nutrientes. Para llevar una vida sana, se debe consumir una gran diversidad de alimentos, de modo que nuestro cuerpo adquiera todos los nutrientes necesarios y en las cantidades apropiadas.

Las golosinas tienen un alto contenido energético, pero pocos nutrientes, y su consumo en exceso puede ser dañino para la salud. >



< La leche y los productos lácteos (queso, yogur o crema) poseen una gran cantidad de calcio, un mineral. Por eso se dice que esos alimentos son ricos en dicho nutriente.