

Los nutrientes

Los alimentos poseen distinto tipo y cantidad de nutrientes. Los nutrientes se pueden dividir en tres grandes grupos: los biomateriales, los minerales y el agua.

Los biomateriales

Los biomateriales son las sustancias que están presentes únicamente en los seres vivos. Además, estos nutrientes son fabricados por los seres vivos y son esenciales para el organismo. Los seres humanos, por ejemplo, adquirimos biomateriales a través de los alimentos, y los transformamos en los materiales que necesitamos para formar las estructuras de nuestro cuerpo.

Los biomateriales, a su vez, se dividen en cuatro grupos: los **lípidos**, las **proteínas**, los **hidratos de carbono** o carbohidratos y las **vitaminas**. Cada grupo cumple una función diferente, y están más presentes en ciertos alimentos.



Los lípidos. La función principal de los lípidos es actuar como reserva y fuente de energía en nuestro cuerpo. Cuando se agotan las reservas de azúcares, nuestro organismo utiliza los lípidos para obtener energía. Las grasas, los aceites y los ácidos grasos son lípidos que consumimos habitualmente. Están presentes en alimentos de origen vegetal, como los frutos secos, aceitunas o semillas (de las que se extraen), o de origen animal, como la leche, la manteca y la carne.



Los hidratos de carbono. También se conocen con el nombre de **carbohidratos** o **azúcares**, y cumplen fundamentalmente la función de aportar energía al organismo. Se clasifican en **azúcares simples** y en **azúcares complejos**. Los azúcares simples pueden ser utilizados rápidamente sin modificaciones, y se encuentran en las frutas, en la leche o en el azúcar de mesa. Los azúcares complejos, como el almidón, se encuentran en la papa, en el arroz y en las harinas, y deben ser digeridos para poder ser utilizados. Las fibras alimentarias son azúcares complejos presentes en vegetales, cereales y legumbres y, aunque no se pueden digerir ni aprovechar, favorecen el buen funcionamiento del intestino.

Las proteínas. Se encuentran principalmente en productos de origen animal: carnes, huevos, leche y sus derivados. Aunque también están en algunos vegetales, como las legumbres, algunos cereales y frutos secos.

Son los componentes fundamentales de todas las estructuras de nuestro cuerpo, como los huesos, los músculos, el pelo o las uñas. Las proteínas cumplen muchas funciones importantes en nuestro organismo, entre ellas: determinan el movimiento de los músculos, participan en la defensa contra agentes infecciosos y se encargan del transporte de oxígeno a través de la sangre.



Las vitaminas. Son biomateriales que se necesitan en cantidades muy pequeñas, y aunque no se utilizan para generar energía ni como materiales de construcción para nuestro cuerpo, son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Hay distintos tipos de vitaminas, que se nombran con letras (vitamina A, vitamina B, etc.), y cada una con una función específica. Se encuentran mayormente en las frutas y las verduras. La vitamina A, por ejemplo, es necesaria para el proceso de visión, y está presente en la zanahoria y en el zapallo.



Los minerales y el agua

Aunque no son exclusivos de los seres vivos, el agua y los minerales son materiales esenciales para nuestro organismo y cumplen funciones importantes:

- **Calcio:** es el más abundante. Forma parte de los huesos y dientes y participa en la coagulación de la sangre. Se encuentra en los alimentos lácteos.
- **Potasio:** participa en el buen funcionamiento del corazón y del sistema nervioso. Está presente en frutas y verduras, legumbres y frutas secas.
- **Sodio:** la fuente más importante es la sal de mesa. Actúa para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y de los músculos.
- **Fósforo:** forma parte de los huesos y está presente principalmente en lácteos, pescado, huevos, carne y cereales integrales.
- **Hierro:** participa en el transporte de oxígeno en la sangre. Presente en carnes rojas, hígado, yema de huevo, vegetales verdes y cereales integrales.
- **Yodo:** es fundamental en el desarrollo del sistema nervioso durante la infancia. Presente en mariscos y en peces marinos.
- **Flúor:** presente mayormente en el agua. Previene las caries y fortifica los huesos.

El agua es el componente principal de la sangre y el más abundante de nuestro organismo; de hecho, constituye más de la mitad del peso de nuestro cuerpo.

El oxígeno también es un nutriente fundamental, lo obtenemos del aire que ingresa a nuestros pulmones y es indispensable para obtener energía de los otros nutrientes.

