

Según el Código Alimentario Argentino, **alimento** es "toda sustancia o conjunto de sustancias que al ser ingeridas aportan nutrientes y energía al organismo". Es decir, es todo aquello que se ingiere de manera voluntaria como las bebidas y comidas que entran en el cuerpo. Los alimentos pueden ser de origen animal como la carne, la leche, el pescado, los huevos, etc., de origen vegetal como las verduras y legumbres o de origen mineral como la sal o el agua.

A diferencia de la alimentación, **la nutrición** es una función que el cuerpo realiza en forma involuntaria. Consiste en el proceso por el cual los alimentos que consumimos se convierten en nutrientes para el cuerpo. **Los Nutrientes** son pequeñas partículas que una vez que ingresan por el sistema digestivo, le brindan al organismo energía para realizar actividades como: movernos, comer, respirar, leer, escuchar, hablar, dormir, y mucho más; y sustancias que garantizan la salud y el buen crecimiento.

Nutrición: digestión, respiración, circulación y excreción

Como todo ser vivo, los seres humanos, dependemos de nuestro entorno para subsistir: de él obtenemos aire y alimento.

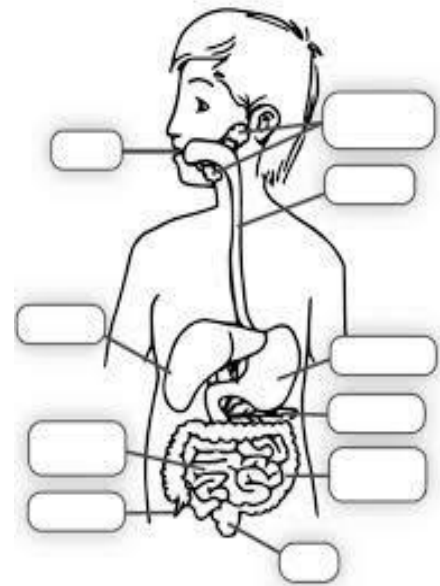
Los alimentos que ingerimos provienen de otros seres vivos, animales y vegetales. Mediante el proceso de nutrición, nuestro cuerpo puede transformar y aprovechar la energía y los materiales contenidos en los alimentos. En el proceso de nutrición participan coordinadamente, distintos sistemas del organismo: SISTEMA DIGESTIVO, RESPIRATORIO, CIRCULATORIO Y EXCRETOR.

Las necesidades de energía y de materiales son, durante la niñez y la adolescencia, relativamente mayores que en la edad adulta, porque, cuando el cuerpo se halla en la etapa de crecimiento, el proceso de construcción de células es más intenso.

La nutrición: obtención de materia y de energía que nuestro organismo necesita para estar sano.

La nutrición humana

En la función de la nutrición humana intervienen diversos sistemas de órganos. El ingreso de los nutrientes se realiza a través del sistema digestivo y del sistema respiratorio, y su distribución la efectúa el sistema circulatorio. La nutrición también incluye la eliminación de los desechos metabólicos del cuerpo. En esta tarea intervienen el sistema respiratorio, que elimina el dióxido de carbono, y el sistema excretor, mediante la formación del sudor y de la orina.



Los sistemas del cuerpo que intervienen en la nutrición humana

Los seres humanos somos mamíferos, uno de los grupos de animales vertebrados más complejos. Nuestro cuerpo está organizado en sistemas de órganos que actúan de manera conjunta y coordinada; de este modo, estos sistemas llevan a cabo todas las funciones propias de los seres vivos. La nutrición incluye cuatro procesos principales: la digestión, la circulación, la respiración y la excreción. Cada uno de estos procesos es realizado por un sistema de órganos.

✚ La digestión: consiste en la transformación de los alimentos en moléculas más simples y pequeñas (los nutrientes) para que puedan ser aprovechados por el organismo. De este proceso se encarga el sistema digestivo.

✚ La respiración: el oxígeno es utilizado junto a la glucosa en la obtención de energía. Todas las actividades que un ser vivo realiza requieren de esa energía. El dióxido de carbono es un desecho gaseoso que se produce en todas las células y es eliminado a través de la exhalación de los pulmones.

✚ La circulación: transporta a todas las células del cuerpo los nutrientes resultantes de la digestión y el oxígeno que se obtiene en la respiración. También forma parte de este proceso el traslado del dióxido de carbono y de otras sustancias de desecho producidas por las células, desde éstas hacia los lugares donde serán eliminadas: los pulmones y los riñones, respectivamente. El sistema circulatorio es el que se ocupa de todas estas tareas. La respiración o

intercambio gaseoso es la captación de oxígeno del aire (O_2) y la eliminación del dióxido de carbono (CO_2) hacia el exterior. Este proceso es realizado por el sistema respiratorio.

La excreción: consiste en la eliminación de los desechos que son el resultado de las funciones realizadas por las células. En esta tarea intervienen las glándulas sudoríparas, los pulmones y el sistema urinario, que además se ocupa de mantener estable la cantidad de agua del organismo.