

La función de nutrición

Nutrientes

Los **alimentos** son sustancias o mezclas de sustancias que aportan materiales y energía al organismo. Algunos ejemplos son la carne, los huevos, los cereales, las verduras y las frutas.

Los **nutrientes** son los materiales que componen a los alimentos. Los organismos, al ingerir alimentos, usan los nutrientes en la construcción de sus estructuras y realización de sus funciones vitales.

Los **carbohidratos**, los **lípidos**, las **proteínas**, las **vitaminas**, los **minerales** y el **agua** son nutrientes.



Los vegetales aportan una gran variedad de nutrientes.

Clasificación de los nutrientes

Existen varias formas de agrupar a los nutrientes. Entre otros criterios, se los clasifica de acuerdo con la función que desarrollan, la cantidad requerida por el organismo, la cantidad de calorías que aportan y la composición química. Según su **función**, se clasifican en distintos tipos:

- **Nutrientes plásticos.** Forman las estructuras del organismo, como los músculos, los órganos y los huesos. Entre ellos encontramos, principalmente, a las proteínas, los lípidos y a los carbohidratos.
- **Nutrientes energéticos.** Proveen la energía que se necesita para el desarrollo de todas las funciones. Entre ellos están los carbohidratos y los lípidos.

• **Nutrientes reguladores.** Permiten el correcto funcionamiento del organismo, ya que controlan todo lo que en él ocurre. Este grupo está integrado por las vitaminas y los minerales, y suele encontrarse en los alimentos en menor cantidad que los grupos anteriores.

En relación con la **cantidad requerida**, se agrupan en distintos tipos:

• **Macronutrientes.** Se requieren en grandes cantidades, debido a que aportan la energía necesaria para el crecimiento y las actividades vitales. Las proteínas, los carbohidratos, los lípidos y el agua son macronutrientes.

• **Micronutrientes.** Se incorporan en menor cantidad, aunque también son importantes. Este grupo incluye a las vitaminas y los minerales.

Las **calorías** indican cuánta energía nos aportan los componentes de un alimento. Por ejemplo, un gramo de carbohidratos aporta cuatro calorías, mientras que un gramo de lípidos, nueve calorías. Según este criterio, los alimentos se pueden clasificar en las siguientes clases:

- **Calóricos.** Las proteínas, los carbohidratos y los lípidos poseen mayor cantidad de calorías.
- **No calóricos.** Las vitaminas, los minerales y el agua tienen muy pocas calorías.



Los frutos rojos tienen "calorías negativas", porque el organismo quema más calorías en digerirlos que las que estos aportan.

Alimentación

Si bien utilizamos los términos *alimentación* y *nutrición* como sinónimos, no significan lo mismo. Un **alimento** es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas ingeridas por las personas, que aportan al organismo energía y materiales. En cambio, los **nutrientes** son aquellos materiales que el organismo necesita para crecer y desarrollarse, y estos se encuentran en los **alimentos** que consumimos.

Los alimentos basura o chatarra contienen pocos nutrientes y una gran cantidad de grasas, azúcares, sal y aditivos alimentarios, que son sustancias que se agregan a los alimentos para mejorar su proceso de elaboración o conservación.



La **alimentación** es una acción voluntaria que implica elegir, preparar e ingerir el alimento. Por otro lado, la **nutrición** es un proceso involuntario en el cual el sistema digestivo degrada y absorbe los nutrientes.

Tener una alimentación saludable significa seleccionar los alimentos que aporten todos los nutrientes esenciales.



Los seres humanos necesitamos ingerir alimentos, al menos, cuatro veces por día. Estos aportan la materia y energía necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Generalmente la alimentación refleja la cultura o la religión de una población, por lo tanto no todos ingerimos las mismas comidas. Además de incorporar nutrientes y energía, cuando comemos compartimos un momento y una cultura con otras personas. No solo son distintos los alimentos que ingerimos, sino también la forma de cocinarlos, elaborarlos y hasta cómo los servimos y nos reunimos alrededor de la mesa.

Además, existen rituales asociados a la alimentación, como el de la *Pachamama*. En esta ceremonia de reciprocidad, se realizan ofrendas a la Madre Tierra con los alimentos que esta brinda.



El ritual de la Pachamama es practicado por los pueblos originarios de Perú, Bolivia y del norte de la Argentina.

Escanea el código QR para ver un dibujo animado sobre la alimentación saludable.

www.maval.com.ar/0818AgQ

