

HAY QUE CUIDARSE

La importancia de la alimentación

Cursillo - 14/01/2010

Desde el punto de vista de la química llamamos alimento a cualquier sustancia o mezcla que contenga uno o varios de los llamados principios inmediatos (cuerpos que pueden separarse de los seres orgánicos por medios físicos: destilación, filtración, diálisis,...). Los principios inmediatos son:



Hidratos de carbono.
Lípidos (grasas).
Proteínas.
Vitaminas.
Sales minerales.
Agua.

Su origen puede ser orgánico o inorgánico. De origen orgánico son los tres primeros; los otros son de origen inorgánico, al igual que el oxígeno y el nitrógeno del aire.

Si tenemos en cuenta la función que realizan, se define como alimento a "cualquier sustancia que introducida en la sangre, nutre, repara el desgaste y da energía y calor al organismo, sin perjudicarlo ni provocarle pérdida de su actividad funcional".

Según la anterior definición los podemos clasificar en:

Energéticos.
Reparadores.
Reguladores, intervienen en los procesos metabólicos.

Â

Si quieres más información sobre los alimentos pincha aquí.

^