HAY QUE CUIDARSE

La importancia de la alimentaciÃ³n

Cursillo - 14/01/2010

Desde el punto de vista de la quÃ-mica llamamos alimento a cualquier sustancia o mezcla que contenga uno o varios de los llamados principios inmediatos (cuerpos que pueden separarse de los seres orgÃ¡nicos por medios fÃ-sicos: destilaciÃ³n, filtraciÃ³n diÃ¡lisis,..). Los principios inmediatos son:

Hidratos de carbono.
LÃ-pidos (grasas).
ProteÃ-nas.
Vitaminas.
Sales minerales.
Agua.

Su origen puede ser orgÃ¡nico o inorgÃ¡nico. De origen orgÃ¡nico son los tres primeros; los otros son de origen inorgÃ¡nico, al igual que el oxÃ-geno y el nitrÃ³geno del aire.
Si tenemos en cuenta la funciÃ³n que realizan, se define como alimento a "cualquier sustancia que introducida en la sangre, nutre, repara el desgaste y da energÃ-a y calor al organismo, sin perjudicarlo ni provocarle perdida de su actividad funcional".

SegÃºn la anterior definiciÃ³n los podemos clasificar en:

EnergÃ©ticos.
Reparadores.
Reguladores, intervienen en los procesos metabÃ³licos.

Â

Si quieres mÃ¡s informaciÃ³n sobre los alimentos pincha aquÃ-.

Â