

HAY QUE CUIDARSE

# La importancia de la alimentaci3n

Cursillo - 14/01/2010

Desde el punto de vista de la qu3mica llamamos alimento a cualquier sustancia o mezcla que contenga uno o varios de los llamados principios inmediatos (cuerpos que pueden separarse de los seres org3nicos por medios f3sicos: destilaci3n, filtraci3n di3lisis,..). Los principios inmediatos son:



Hidratos de carbono.

L3pidos (grasas).

Prote3nas.

Vitaminas.

Sales minerales.

Agua.

Su origen puede ser org3nico o inorg3nico. De origen org3nico son los tres primeros; los otros son de origen inorg3nico, al igual que el ox3geno y el nitr3geno del aire.

Si tenemos en cuenta la funci3n que realizan, se define como alimento a "cualquier sustancia que introducida en la sangre, nutre, repara el desgaste y da energ3a y calor al organismo, sin perjudicarlo ni provocarle perdida de su actividad funcional".

Seg3n la anterior definici3n los podemos clasificar en:

Energ3ticos.

Reparadores.

Reguladores, intervienen en los procesos metab3licos.

Â

Si quieres más información sobre los alimentos pincha aquí.

Â