

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.

Â