

ALIMENTARSE Y NUTRIRSE

La alimentación y la nutrición son dos procesos relacionados pero diferentes.

- La es un acto voluntario que consiste en alimentos.
- La , es un proceso que tiene lugar en las del organismo cuya finalidad es obtener y utilizar los .

¿Qué son los nutrientes?

Son sencillas que se obtienen a partir de la transformación de los en el proceso de la .

LA DIETA

Es el tipo y la cantidad de alimentos que consume una persona.

- Una aporta los nutrientes y en las proporciones .

TIPOS DE NUTRIENTES

CINCO TIPOS DE NUTRIENTES

ORGÁNICOS

INORGÁNICOS

Constituyen la principal fuente de energía del organismo. Se encuentran en los cereales, las frutas, las legumbres y el azúcar.



Todos los procesos vitales se realizan en medio acuoso y dependen de las propiedades de este disolvente especial, que constituye más de la mitad de la masa de nuestro cuerpo. Aunque se encuentra, en mayor o menor proporción, en todos los alimentos, es necesario beberla.



Desempeñan también diversas funciones: regulan la contracción de los músculos, forman parte de los huesos y transmiten los impulsos nerviosos. Se localizan en multitud de alimentos. Por ejemplo, el calcio está presente en la leche; el hierro, en algunos vegetales; el fósforo, en los frutos secos, y el yodo, en la sal marina.

Proporcionan energía, protegen, los órganos y sirven como reserva energética. Se hallan en carnes, frutos secos, aceites y lácteos.



Entre otras muchas funciones, contribuyen a la defensa del organismo y participan en la formación de huesos, cartilagos y glóbulos rojos. Están contenidas en las frutas y verduras.



Son necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos. Están presentes en la carne, el pescado, los productos lácteos y los huevos.

