



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

1. La nutrición es básicamente la ingestión de alimentos y su posterior utilización por el cuerpo. Los alimentos son esenciales para vivir, permiten un adecuado crecimiento y desarrollo, así como la posibilidad de conservarnos sanos para obtener energía que posibilite la realización de trabajo y diversión.

2. Los alimentos están constituidos por distintos nutrientes, necesarios para el crecimiento y la salud.

- Todos los nutrientes que necesita el cuerpo se pueden obtener de los alimentos.
- Cada nutriente tiene funciones específicas en el organismo.
- Ningún alimento, posee todos los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento de un individuo.
- La mayoría de las sustancias nutritivas actúan mejor, cuando estas se asocian con otros nutrientes esenciales.
- La variedad y combinación de los alimentos permiten una dieta equilibrada.

3. Todas las personas, a lo largo de su vida, necesitan los mismos nutrientes, pero varían sus necesidades.

- Las cantidades necesarias de nutrientes dependen del sexo, la edad, el tamaño corporal, la actividad física y el estado de salud.
- Las sugerencias de los tipos y las cantidades de alimentos necesarios deben ser realizadas por profesionales especializados.

4. La forma de manipular los alimentos influye en la cantidad de nutrientes, en su aspecto, sabor y seguridad.

- Se entiende por manipulación todo lo que afecta al alimento mientras se está cultivando o desarrollando, mientras se procesa, se almacena y se prepara para comerlo.

LOS NUTRIENTES BÁSICOS

¿Por qué comemos?

- Por hambre
- Para cubrir necesidades biológicas
- Por factores culturales y satisfacción.