

## Nutrición

Investigación de los siguientes conceptos:

▪ **Alimentación:** Es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así conseguir obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

▪ **Alimento:** Un alimento es una sustancia que tiene la propiedad de otorgar a un determinado organismo los nutrientes y la energía necesarias para que cumpla sus funciones básicas.

### Tipos de alimentos

- Grupo 1: Leche y sus derivados (queso, yogurt, suero).
- Grupo 2: Carnes, huevos, y pescado.
- Grupo 3: Legumbres, tubérculos, y frutos secos.
- Grupo 4: Hortalizas y Verduras.
- Grupo 5: Frutas.
- Grupo 6: Pan, Cereales, pastas y azúcar.
- Grupo 7: Grasas, aceites, mantecillas.

### Beneficios de los alimentos

- **Nutrición:** Los alimentos tienen por primera función nutrir al organismo desde un punto de vista fisiológico.
- **Psicológico:** Los alimentos tienen el poder de influir en el desarrollo de los procesos cognitivos y emocionales.

**Social:** Los alimentos suelen ser compartido en comunidad. Esto hace que los lazos se vuelvan más estrechos y se establezcan relaciones afectivas de calidad.

**Nutrición:** Es el proceso mediante el cual, luego de la alimentación, el organismo busca los nutrientes en los alimentos consumidos para transformarlos en energía para sobrevivir y subsistir. En cambio, alimentación se refiere al proceso de consumir los alimentos que luego proveerán de nutrientes al organismo.

**Nutrientes:** Los alimentos tienen un conjunto de nutrientes que son fundamentales para la salud, entre ellos podemos mencionar:

**Macronutrientes:** Entre los cuales se encuentran las proteínas, los carbohidratos, las grasas y lípidos.

**Micronutrientes:** Son los minerales, las vitaminas, las sales minerales, y los compuestos inorgánicos.

**Agua:** Es el componente principal de nuestro cuerpo y sin él no podemos subsistir, además representa las dos terceras partes del mismo. Al nacer aproximadamente el 75% de nuestro cuerpo es agua y en la edad adulta este porcentaje disminuye hasta aproximadamente el 60%.



■ **Hidratación:** Se denomina hidratación al proceso mediante el cual se agrega agua a un compuesto en concreto. El otro término de hidratación hace referencia al consumo adecuado de agua para el normal funcionamiento del organismo.

