



ALIMENTANDONOS SABIAMENTE

Alimentación y nutrición son dos conceptos muy relacionados pero distintos.

Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, pero puede estar mal nutrida si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de nutrientes que necesitan sus células para poder vivir y funcionar correctamente.

Es decir, mientras la alimentación, consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente; la nutrición consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos, y hacerlos llegar a todas las células, para que éstas puedan funcionar.

Como el destino de los nutrientes que hay en los alimentos son las células y todo nuestro organismo está formado por célula, si éstas reciben todos los nutrientes necesarios, nuestro cuerpo estará sano.

