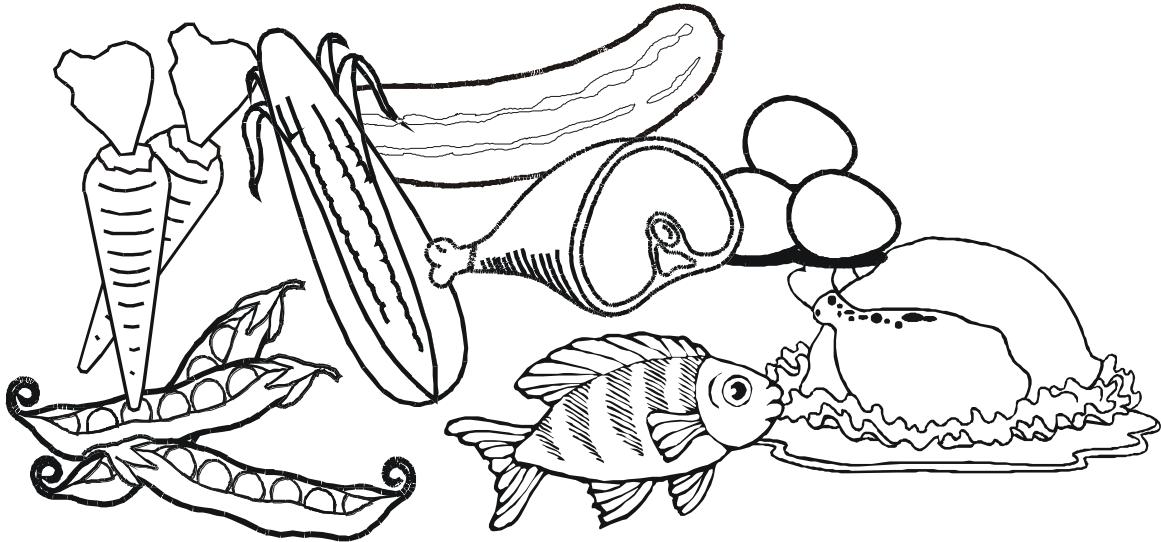




LOS ALIMENTOS



En términos generales, los alimentos proveen al ser humano de los nutrientes necesarios para mantener el equilibrio que el cuerpo necesita para mantenerse sano. Estos alimentos se clasifican en tres grandes grupos, que son los glúcidos o hidratos de carbono, los lípidos o grasas, y las proteínas.

Los primeros aportan gran parte de la energía que el organismo requiere, y de acuerdo a la complejidad de sus moléculas se dividen en polisacáridos, disacáridos y monosacáridos.

Los lípidos también generan energía, pero su acción requiere de más tiempo para producirse.

Las proteínas son fundamentales en todas las etapas de la vida, pero hacen más falta en la niñez y adolescencia, cuando el cuerpo se está desarrollando y necesita crecer.

Se debe considerar que en los alimentos consumimos otro aporte primordial para la vida: las vitaminas y sales minerales.

Las vitaminas son de dos tipos: liposolubles (solubles en lípidos) e hidrosolubles (solubles en agua). Aunque el organismo requiere pequeñas cantidades, si llegan a faltar se producen las enfermedades carenciales.

Las sales minerales más importantes son el sodio, hierro, fósforo, calcio y yodo. Intervienen en la composición de la sangre, la formación de huesos y dientes, y el funcionamiento de la tiroides, entre otros procesos.