



Un alimento es aquella sustancia que utiliza el ser viviente para su correcta alimentacion, es el componente capital de la vida desde su primer dia hasta que le llega la muerte, dado que, ya que aporta una combinacion [recetas de cocina rapidas](#) integral de sustancias biologicas que vuelven posible que nuestro sistema fabrique y repare todos sus organos, de manera que le proporcione la fuerza precisa para poder desarrollar sus tareas de cada dia dia.

Resumiendo, un alimento es todo cuanto los seres vivos comen y toman con el fin de seguir con vida. El concepto alimentos deriva del latin alimentum, que representa un conjunto de sustancias solidas y liquidas que los seres humanos, plantas y los seres animales deben proporcionar a sus organismos para desarrollarse y sobrevivir.

Nuestro organismo esta formado a partir de sustancias quimicas, cuyo reemplazo es indispensable para el continuo procedimiento de reparacion de organos, tejidos y celulas. A las sustancias que estan presentes en los alimentos y que proveen la energia necesaria para el desarrollo normal de las funciones de nuestro organismo se les conoce como nutrientes. Se pueden clasificar los alimentos en base a los nutrientes que contienen y de las distintas funcionalidades que ejercen en nuestro cuerpo, entre las cuales citamos la aportacion energetica, el aporte plastico, la aportacion reguladora y el aportacion de reservas. La division queda de la siguiente manera:

Los aportes o suministros de energia: Se consiguen en general a partir de los hidratos de carbono y las grasas. El aporte energetico es fundamental para cualquier ser vivo, imprescindible para cada actividad fisica que se realice. La aportacion de carbohidratos, nutrientes con proteinas y elementos grasos han de tomarse en cantidad, calidad y por supuesto proporcion recomendables, con lo que aseguraremos que el metabolismo funcione apropiadamente. Son precisas, aunque usadas en las proporciones convenientes.

Los aportes o suministros plasticos: Este tipo de aportes hacen referencia a los generados mediante los nutrientes ricos en proteinas y ciertos tipos de minerales. Las proteinas forman la parte mas basica de la estructura celular y cumplen un papel importantisimo, la construccion del tejido. referente a los minerales podriamos citar por poner un ejemplo el calcio, ya que cumple una funcion determinante en la contraccion muscular, igual que en la propagacion de los impulsos nerviosos. Podriamos recordar de las grasas que ademas de contribuir aportandonos energia, contribuyen igualmente en la funcion plastica del sistema nervioso.

Los aportes o suministros reguladores: Como su propio nombre sugiere, su tarea es controlar nuestro organismo con el objetivo de mantenerlo en estabilidad, dado que no deberiamos de olvidar que estamos tratando con procesos quimicos. Los elementos que generalmente se adjudican la tarea de regular nuestro organismo son las vitaminas y los minerales. En las

vitaminas, por ejemplo, ejercen como catalizador de las respuestas biológicas induciendo de esta manera la generación de la energía.

Los aportes o suministros de reserva: Ciertos elementos, debido a sus propiedades, permiten que se reserven, lo cual significa que se acumulan en el cuerpo con el objetivo de ser usados con posterioridad para aquellos tiempos futuros en los cuales pudiésemos requerirlos. Las grasas son uno de esos nutrientes sencillos de guardar, en tanto que no presentan ninguna problemática para ser conservadas y utilizadas más tarde, se mantienen disponibles hasta ese momento en el que necesitemos realizar algún esfuerzo físico. Cada uno de nosotros guardamos un porcentaje de materia grasa en el propio cuerpo. Se estima que una persona que tenga un nivel físico normal acumula un once por ciento de grasa en su organismo. Los carbohidratos igualmente se conservan en nuestro cuerpo mediante el hígado, en modo de glucógenos. El glucógeno es metabolizado tornándose en azúcares y de esta manera logra convertirse en la energía. Se conoce que en veces suele notarse un poco de fatiga muscular cuando terminamos de efectuar deporte físico, esto es originado por la razón de haber realizado un gasto abusivo de glucógeno.

Considerando lo dicho anteriormente, podemos interpretar que todos los tipos de aportes citados son necesarios para el cuerpo.

Podemos dividir los alimentos de diversas maneras basándonos en varios criterios. Sin embargo, en relación a aquello que nos atañe, vamos a ordenarlos en relación a su contenido.

Alimentos Orgánicos: En general, vienen a ser esos alimentos que nos proveen de carbohidratos, grasas, proteínas y vitaminas. Proceden en general mediante los organismos vivos, es decir, los animales y las plantas.

Alimentos Inorgánicos: Se trata de aquellos que se originan en la materia inorgánica, como los minerales, los oligoelementos y el agua.

Aludiendo a ello se puede presentar una nueva clasificación basándonos en las funcionalidades que llevan a cabo en relación a el cuerpo. En este caso nos encontraríamos con tres tipos distintos de alimentos:



Alimentos formadores, también denominados constructores. Se incluyen en este capítulo los que tienen mas volumen de proteínas y calcio. Son los que trabajan en la fabricación y regeneración de los músculos, el sistema sanguíneo, los huesos y los dientes en los niños. Los alimentos energéticos. Se trata de los que mayor volumen de energía le proporcionan a nuestro sistema. En este caso nos encontramos con las grasas y los hidratos de carbono. Los alimentos reguladores. Los que presentan mayor volumen de oligoelementos, minerales y vitaminas. Este tipo son los encargados de efectuar la función de controlar los mecanismos biológicos.