



NUTRICIÓN EN LOS ORGANISMOS

La actividad que mantiene la vida en los organismos es la **nutrición**, proceso que aporta los materiales básicos para la existencia. La vida depende de la utilización y gasto de dos productos: la materia y la energía que se encuentran en los alimentos.

Los **alimentos** son sustancias formadas por diferentes **nutrientes**, cuya proporción es variable, según el tipo de alimento de que se trate.

Los nutrientes son utilizados por las células como componentes para la síntesis o elaboración de las sustancias necesarias para su funcionamiento y también como fuente de energía.

Cada nutriente aporta un contenido variable de energía.

Los nutrientes son: proteínas, carbohidratos, lípidos, sales minerales y vitaminas.

FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

Para elegir adecuadamente qué alimentos consumir, tenemos que aprender a reconocer las sustancias nutritivas aportadas por los alimentos, y las funciones que cumplen en el cuerpo humano.

Las principales funciones que desempeñan los nutrientes, una vez que han sido incorporados al organismo son:

– **Función constructora:** Mediante esta se forman los nuevos tejidos del organismo o se reponen los ya existentes, que sufren un proceso de desgaste constante. Por ejemplo, la formación y la reparación de los huesos. Es muy importante en los primeros años de vida de las personas (infancia y adolescencia), puesto que en estas etapas se está formando el cuerpo. Los nutrientes responsables de esta función son principalmente las proteínas y las sales minerales.

– **Función reguladora:** Es la encargada de mantener un perfecto equilibrio en las actividades del organismo, de modo tal que las funciones del cuerpo se realicen armónicamente. Los nutrientes que desarrollan esta función son fundamentalmente las vitaminas y las sales minerales. El agua también cumple función reguladora pero no es considerada propiamente un nutriente.

– **Función energética:** Mediante esta función, el organismo obtiene la energía necesaria para las actividades cotidianas. Los lípidos y los carbohidratos son los principales nutrientes aportadores de energía.

Sin embargo, en algunos casos las proteínas cumplen una función energética secundaria: sólo se utilizan como fuente de energía cuando la dieta no aporta los carbohidratos necesarios para suplir las necesidades energéticas del organismo, y tampoco hay reservas energéticas en forma de lípidos. Es decir, las proteínas actúan como fuentes de energía sólo en situaciones de emergencia.



¿Cuál es la diferencia entre grasa y aceite?

Llamaremos aceites a aquellos lípidos que a temperatura ambiente (20 °C) se nos presentan en estado líquido; por ejemplo, los que utilizamos para aliñar las ensaladas o para freír. Las grasas son aquellos lípidos que a temperatura ambiente se nos presentan en estado sólido; por ejemplo, la manteca, la margarina o la mantequilla con que untamos nuestro pan del desayuno.

EN LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS ENCUENTRA 10 TÉRMINOS RELACIONADOS A LA UNIDAD TRATADA.

C	E	R	D	O	X	T	I	S
A	C	E	I	T	E	S	P	E
R	A	R	J	K	Ñ	F	R	L
B	O	V	I	N	O	S	O	A
O	T	O	P	S	L	P	T	R
H	F	I	S	O	I	N	E	E
I	G	Y	J	T	P	U	I	N
D	P	A	G	N	I	T	N	I
R	Q	Z	R	E	D	R	A	M
A	G	U	A	M	O	I	S	S
T	A	P	S	I	S	C	R	E
O	T	U	A	L	F	I	H	L
S	O	I	S	A	T	O	C	A
V	I	T	A	M	I	N	A	S