

Te alimentas por necesidad y por placer

El hecho diferencial de la alimentación humana: el placer de comer

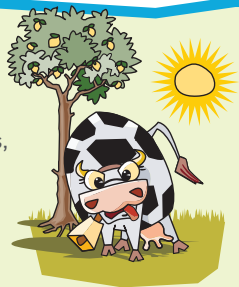
Alimentarse es ingerir alimentos que te proporcionarán la energía que necesita tu cuerpo. Esta es una necesidad común a todas las especies. Pero nosotros, la especie humana, también nos alimentamos por placer. Comer nos gusta. De acuerdo, unos alimentos nos gustan más que otros. Pero cuando saboreamos nuestros alimentos favoritos disfrutamos realmente, ¿verdad?

Algunas definiciones imprescindibles que tienes que conocer

Alimento

Es todo aquel producto que, gracias a sus componentes y sus características sensoriales, es capaz de dos cosas:

1. Calmar el hambre.
2. Aportar la energía suficiente para mantener el organismo en un buen estado de salud.



Dieta

Es el conjunto de alimentos y bebidas que tomamos en un día. La dieta forma parte del estilo de vida, de la cultura, y se ve afectada por factores sociales y económicos de las personas.



Alimentación

Es el proceso de obtener, preparar e ingerir los alimentos, y es común a todas las especies vivas.



Nutrición

Se llama nutrición al proceso mediante el cual los alimentos son asimilados por nuestro cuerpo.



Nutrientes

Son sustancias químicas presentes en los alimentos, que el cuerpo necesita para crecer, tener energía y mantener la salud. Para el cuerpo humano los nutrientes son:



Las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que se denominan **macronutrientes**, porque son necesarios en grandes cantidades.

Los minerales y las vitaminas, que se denominan **micronutrientes**, porque solo son necesarios en pequeñas cantidades.

Y, finalmente, el agua, que es vital para vivir. Prácticamente todos los alimentos tienen agua.



Resume aquí lo que has aprendido en este tema

Recuerda **apuntar** en una hoja en blanco **lo más importante** del tema **antes** de escribir aquí el resumen.
