

Alimentación, Nutrición y Dieta



Alimentación

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, los cuales pueden ser de origen animal o vegetal; el consumo de éstos está relacionado con la cultura alimentaria que aprendemos y compartimos de acuerdo a nuestras creencias, conocimientos y prácticas en nuestra familia y nuestro grupo social.

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica, llamada hambre, aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Nutrición

La nutrición es el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace de los nutrientes. Se trata de un proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos sólidos y líquidos.

La nutrición incluye los procesos de ingestión, digestión, absorción, metabolismo, almacenamiento, y excreción de los alimentos. En términos simples es el funcionamiento a nivel celular.

Como ciencia, Nutrición se encarga de estudiar el desarrollo fisiológico y metabólico que se lleva a cabo en el momento en que ingerimos alguna sustancia externa.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud.

Existen cinco tipos de nutrientes:

- Proteínas o prótidos
- Grasas o lípidos,
- Carbohidratos o glúcidos,
- Vitaminas
- Minerales



Dieta

Dieta es el conjunto de alimentos que ingieres todos los días. Etimológicamente la palabra, dieta, proviene del griego dayta, que significa régimen de vida. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que se refiere al conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente.

Si consumes la cantidad y calidad de nutrientes que necesitas, tienes una dieta equilibrada, si por el contrario no le proporcionas a tu organismo sus requerimientos básicos, tu dieta es desequilibrada o incorrecta.

Cada uno de nosotros requerimos una dieta particular en función de nuestras necesidades físicas, patológicas (si padecemos alguna enfermedad) y, por supuesto, considerando nuestros gustos y preferencias.

Si consumes la cantidad y calidad de nutrientes que necesitas, tienes una dieta equilibrada, si por el contrario no le proporcionas a tu organismo sus requerimientos básicos, tu dieta es desequilibrada o incorrecta.

Referencia

Concepto de alimentación, nutrición y dietética. Fecha de consulta 10 de agosto de 2021.

Disponible en: <https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>