LA NUTRICIÓN Y LOS ALIMENTOS

El objetivo de la nutrición es proporcionar al organismo la materia y la energía que necesita para sobrevivir

Esta materia y energía se obtienen a partir de la transformación de los nutrientes

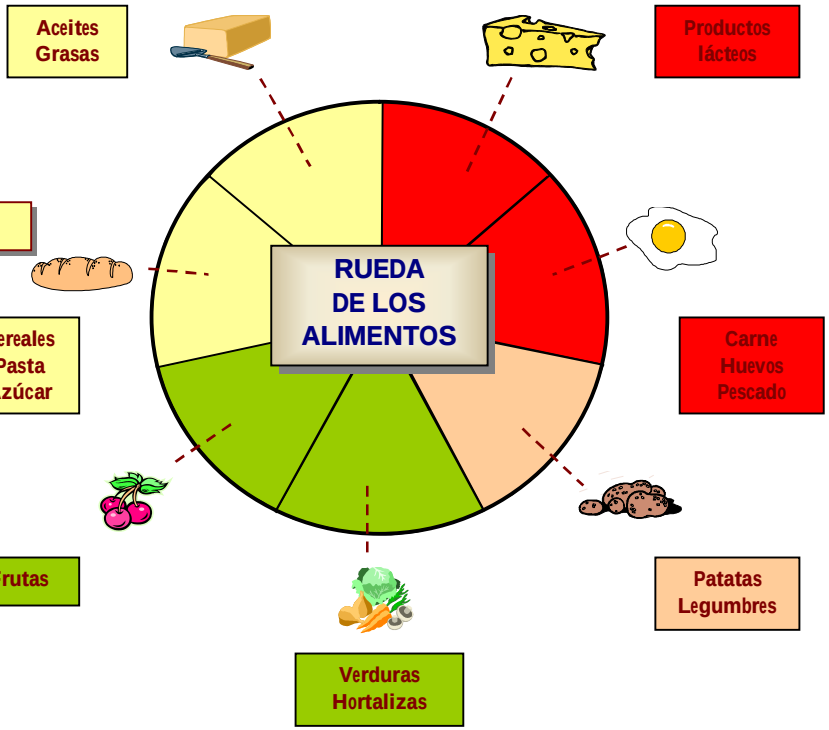
Los nutrientes que necesitamos los incorporamos al organismo, desde el exterior, con los alimentos.

Los nutrientes son moléculas biológicas (biomoléculas)

- AGUA
- GLÚCIDOS
- LÍPIDOS
- PROTEÍNAS
- VITAMINAS
- SALES MINERALES
- ÁCIDOS NUCLÉICOS

Que desempeñan funciones

- **ESTRUCTURALES**
- **ENERGÉTICAS**
- **FUNCIONALES Y REGULADORAS**



Y. J. Rubio .
2003