

Nutrición y alimentación en el desarrollo humano

Síntesis: Principales componentes de los alimentos: su rol en el gasto energético y la fisiología humana



La nutrición se basa en principios fundamentales que destacan la importancia de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) para mantener una dieta equilibrada y la salud. Las vitaminas son esenciales, cada una cumpliendo funciones específicas en el organismo, y su deficiencia o exceso puede tener graves consecuencias para la salud. Los alimentos aportan energía, medida en calorías, que el cuerpo utiliza para realizar diversas funciones vitales. Además, la composición del cuerpo humano y los procesos de metabolismo, digestión y absorción de nutrientes son cruciales para garantizar que los alimentos se utilicen de manera efectiva.

