

La alimentacion y la nutricion

La alimentación es una actividad que abarca la búsqueda, la preparación y la ingestión de alimentos, mientras que la nutrición es una función del organismo, mediante la que este obtiene y utiliza los nutrientes que necesita. La nutrición es la función de los seres vivos que les permite captar, transformar y utilizar la materia y la energía del ambiente. Así como debemos distinguir entre alimentación y nutrición, también debemos diferenciar los alimentos de los nutrientes. Como verán más adelante, los alimentos constituyen las materias primas a partir de las que el organismo recibe los nutrientes necesarios para el desarrollo y el mantenimiento de las células.

La nutrición

En la función de nutrición humana intervienen diversos sistemas de órganos. El ingreso de los nutrientes se realiza a través del sistema digestivo y del sistema respiratorio, y su distribución la efectúa el sistema circulatorio. La nutrición también incluye la eliminación de los desechos metabólicos del cuerpo. En esta tarea intervienen el sistema respiratorio, que elimina el dióxido de carbono, y el sistema excretor, mediante la formación del sudor y de la orina. Los sistemas del cuerpo que intervienen en la nutrición humana Los seres humanos somos mamíferos, uno de los grupos de animales vertebrados más complejos. Nuestro cuerpo está organizado en sistemas de órganos que actúan de manera conjunta y coordinada; de este modo, estos sistemas llevan a cabo todas las funciones propias de los seres vivos. La nutrición incluye cuatro procesos principales: la digestión, la circulación, la respiración y la excreción. Cada uno de estos procesos es realizado por un sistema de órganos. La digestión consiste en la transformación de los alimentos en moléculas más simples y pequeñas (los nutrientes) para que puedan ser aprovechados por el organismo. De este proceso se encarga el sistema digestivo. La circulación transporta a todas las células del cuerpo los nutrientes resultantes de la digestión y el oxígeno que se obtiene en la respiración. También forma parte de este proceso el traslado del dióxido de carbono y de otras sustancias de desecho producidas por las células, desde estas hacia los lugares donde serán eliminadas: los pulmones y los riñones, respectivamente. El sistema circulatorio es el que se ocupa de todas estas tareas. La respiración o intercambio gaseoso es la captación de oxígeno del aire (O_2) y la eliminación del dióxido de carbono (CO_2) hacia el exterior. Este proceso es realizado por el sistema respiratorio. La excreción consiste en la eliminación de los desechos que son resultado de las funciones realizadas por las células. En esta tarea intervienen las glándulas sudoríparas, los pulmones y el sistema urinario, que además se ocupa de mantener estable la cantidad de agua del organismo.}

La función de nutrición a nivel celular Las células necesitan materiales y energía para poder realizar sus funciones. El metabolismo celular (del griego metabolé, “cambio”) es el conjunto de procesos que realizan las células para cubrir sus necesidades. Existen dos tipos de reacciones metabólicas, según contribuyan a la degradación o formación de sustancias con liberación o consumo de energía, respectivamente. El proceso de degradación de sustancias

complejas en otras más simples se denomina catabolismo. Las reacciones catabólicas liberan energía. El anabolismo es un proceso de formación de sustancias orgánicas más complejas, a partir de elementos inorgánicos más simples (con gasto de energía). La energía liberada en el catabolismo es utilizada por la célula para la síntesis (o fabricación) de nuevos compuestos. La célula obtiene energía: la respiración celular. La respiración celular es el proceso catabólico por el cual se libera la energía química que une los átomos de las moléculas de glucosa cuando estas reaccionan con el oxígeno. Esta energía se va liberando de a poco; y se la utiliza, como otras formas de energía, para llevar a cabo todos los procesos celulares y funciones de los seres vivos. Una parte de este proceso se desarrolla en el citoplasma; la otra, en las mitocondrias. Para realizar la respiración celular, además de glucosa, las células usan el oxígeno (O_2) que ingresa con el aire. La primera etapa de la respiración celular se produce en el citoplasma. La glucosa, mediante distintas reacciones químicas, se rompe y da origen a moléculas más pequeñas. En esta etapa, ya se libera parte de la energía. En la segunda etapa, las sustancias formadas en el citoplasma ingresan en las mitocondrias junto con el oxígeno. El hidrógeno de las sustancias generadas en la primera fase se combina con los átomos de las moléculas de oxígeno y forman agua, en tanto que los átomos de carbono y oxígeno de las moléculas se reordenan y forman dióxido de carbono. Aquí se libera el resto de la energía. La respiración celular es un proceso químico que se puede expresar, igual que la fotosíntesis, a través de una ecuación. En este caso, las dos sustancias que reaccionan (o reactivos) son la glucosa y el oxígeno, y los productos son el dióxido de carbono y el agua en forma de vapor. Estos productos son desechos y deben ser eliminados al exterior.

Los alimentos y la cultura en nuestro país Las decisiones que tomamos en torno a nuestra alimentación están influidas y limitadas por los valores culturales dominantes, y son una parte importante de la construcción y preservación de la identidad social. En tal sentido, los alimentos no representan solo el acto placentero de comer; sino que son historia, se transmiten culturalmente, son parte de la identidad. La alimentación constituye un hecho biológico y sociocultural complejo, que se manifiesta en un conjunto de comportamientos particulares que estructuran la alimentación cotidiana. Las formas de alimentarse, los productos que se consumen y la manera de cocinarlos se relacionan con los recursos locales, las características del medio físico, las formas de producción y de aprovisionamiento y el comercio. Sin embargo, también tienen que ver con las prácticas culturales que se inscriben en un contexto socioeconómico. A su vez, las comidas típicas de nuestro país se afianzaron y popularizaron gracias a la fuerte influencia de los inmigrantes, especialmente italianos, españoles, franceses, griegos, árabes y judíos, sumados a las antiguas tradiciones de los pueblos originarios. Es decir, que nuestra cocina es hija de la mixtura y el mestizaje. No está regida solo por recetas ni por técnicas especiales. La misma depende de cuestiones culturales, políticas y económicas y forma parte del patrimonio cultural intangible del país. Veamos algunos ejemplos de las comidas típicas según las regiones: en la Patagonia sur, la carne ovina, que se cocina a la cacerola y al asador, es un componente casi exclusivo de la dieta diaria en las zonas rurales. En el nordeste argentino, en cambio, reina el mate y se destaca la mandioca, los pescados de río, la carne vacuna y los porotos. Tres de los platos más emblemáticos de la región del noroeste argentino son la humita, el tamal y la mazamorra. Todos ellos, no por casualidad, son preparados con maíz. En la época de la cosecha, los cantos y las fiestas están a la orden del día en las provincias de Cuyo, como en las fiestas de la vendimia o la chaya riojana.

Por último, podemos mencionar el asado a la parrilla como la forma más típica de prepararlo. El asado constituye un verdadero ritual para los habitantes del país cuando familias y amigos se reúnen los fines de semana.

¿QUE ES LA ALIMENTACION?

¿Que es LA NUTRICION?

¿CREES QUE TODOS LOS ALIMENTOS SON RICOS EN NUTRIENTES?

¿Que significa metabolismo?

¿ Que es glucosa?

¿Considerarias que el oxigeno es un nutriente?

¿ Que hace la celula con el oxigeno y la glucosa?

¿Culturalmente cual es la comida que consumes con mas frecuencia?