10

Función de nutrición. La dieta

La función de nutrición comprende todos los procesos mediante los cuales obtenemos y aprovechamos los **nutrientes** y el **oxígeno** que necesitamos para vivir.

Procesos
- Obtención de nutrientes ▸ Aparato digestivo.
- Obtención de oxígeno ▸ Aparato respiratorio.
- Reparto por el cuerpo y recogida de desechos ▸ Aparato circulatorio.
- Eliminación de desechos ▸ Aparato excretor.

Conviene saber

- **Nutrientes**
  - Son los componentes de los alimentos que necesitamos para vivir.
  - Tipos
    - **Hidratos de carbono** o **glúcidos**: aportan energía.
    - **Lípidos:** aportan energía.
    - **Proteínas:** aportan sustancias para crecer y reparar nuestro cuerpo.
    - **Vitaminas** y **minerales:** son imprescindibles para el funcionamiento correcto del organismo.
    - **Agua:** forma la mayor parte de nuestro cuerpo y debemos compensar su pérdida.
- **Dieta**
  - Conjunto de alimentos que come una persona habitualmente.
  - La dieta saludable debe ser
    - **Completa:** nos proporciona todo tipo de nutrientes.
    - **Equilibrada:** aporta la cantidad necesaria de cada nutriente.
  - Es recomendable
    - Tomar alimentos de todo tipo.
    - Reducir el consumo de dulces.
    - Evitar las grasas de origen animal.
    - Tomar abundantes frutas y verduras.
    - Consumir alimentos ricos en fibra.
    - Tomar más pescado que carne.

© 2009 Santillana Educación, S. L.