

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Nutrición.

Alimentación, principios básicos

01-02-2009

La alimentación es el acto consciente y voluntario de aportar al cuerpo alimentos. Lo cual significa que existe la posibilidad de controlar qué tipo de alimentos se toman y en qué cantidad se ingieren.

Dicho de otro modo, la **calidad de la alimentación**, que tradicionalmente depende de factores económicos y culturales, **está en nuestras manos**. En manos de los proveedores de alimentos y en manos de los consumidores.

Para aprovechar al máximo las posibilidades de salud que el correcto manejo de la alimentación ofrece, es preciso conocer a fondo tanto las características de cada alimento como el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, es decir, el proceso de la nutrición. Y, por supuesto, es preciso conocer las necesidades nutricionales de cada individuo en cada momento.

Es importante recordar que las necesidades nutricionales difieren en las distintas etapas del desarrollo y en los diversos estilos de vida (más o menos sedentarios), y que, asimismo, algunas patologías pueden implicar la restricción de ciertos nutrientes o recomendar su ingesta en cantidades más elevadas de lo habitual.

En principio, poco se puede influir en los procesos corporales que conforman la nutrición (la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos), pero sí se puede influir en el estado de nutrición de las células y, en consecuencia, en el estado de salud del individuo, proporcionando al cuerpo una alimentación acorde a sus necesidades.