



Alimentación sana y natural

Para estar fuertes y sanos es muy importante prestar atención a lo que comemos. Aquí te invitamos a descubrir cómo está compuesta nuestra comida.

Alimento y alimentación

La palabra **alimento** tiene que ver con cualquier producto de la naturaleza (natural o transformado, de origen vegetal o animal) que contiene **nutrientes** y que posee cualidades propias, como el color, el sabor, la forma, la consistencia, etc.

Cuando hablamos de **alimentación**, en cambio, nos referimos al proceso por el que seleccionamos e ingerimos nuestros alimentos. Cada uno de nosotros dependiendo de nuestros hábitos, posibilidades y conocimientos, organizamos nuestra forma de alimentarnos.

¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, indispensables para la salud y las actividades de nuestro organismo ya que nos permiten:

- Obtener **energía** para realizar nuestras actividades; como correr, saltar, caminar, etc.
- Formar y mantener las **estructuras** corporales; por ejemplo nuestros huesos y músculos.
- Regular distintos **procesos** que realiza nuestro cuerpo; por ejemplo crecer, reproducirnos, etc.

Se dividen en:

- **Micronutrientes:** que son las vitaminas y los minerales.
- **Macronutrientes:** los hidratos de carbono, proteínas y lípidos (comúnmente llamadas grasas). Se necesitan en mayores cantidades que los micronutrientes y deben ser aportados a través de la alimentación.

Cada uno de los macronutrientes tiene funciones específicas:

Macronutriente	¿En qué benefician?	¿De dónde los obtenemos?
PROTEÍNAS	Fortalecen nuestros músculos.	De la carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.
HIDRATOS DE CARBONO	Nos dan energía para correr, jugar, saltar, etc.	Están presentes en el azúcar, los cereales y sus derivados.
LÍPIDOS	Son la reserva de energía del cuerpo.	Los encontramos en aceites vegetales (de oliva, girasol), en semillas y derivados de los lácteos.

Para estar sanos y mantener una alimentación equilibrada, nuestro plato de comida diario debería contener:



En el INTA contamos con el Instituto de Tecnología de Alimentos que observa la calidad de nuestros alimentos; podés visitar su [sitio web](#) o conocer más acerca de las actividades vinculadas a los alimentos en [nuestro sitio web](#).