



Educaguía
.com

**DIETÉTICA
Y
NUTRICIÓN**

AGUA

1

LOS ALIMENTOS

El Código alimentario Español (CAE) define el alimento como toda sustancia o producto de cualquier naturaleza (animal, vegetal o mineral), sólido o líquido, natural o transformado, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sea susceptible a ser habitual e idóneamente utilizado para la normal nutrición humana, como fruitivo (producto que se consume pero no aporta nutrientes, como son los chicles sin azúcar) o como producto dietético en casos especiales de alimentación humana.

Los productos dietéticos, son un tipo especial de alimentos que el CAE define como alimentos elaborados según fórmulas autorizadas, adecuadas para satisfacer necesidades nutricionales especiales. Según la legislación actual estarán incluidos en esta categoría:

- ✚ Alimentos que satisfacen las exigencias nutricionales de personas sanas (por ejemplo los productos de alimentación infantil)
- ✚ Alimentos para regímenes nutricionales especiales (por ejemplo productos para diabéticos).
- ✚ Alimentos especiales considerados tradicionales como específicos para alimentos dietéticos (por ejemplo la jalea real).
- ✚ Alimentos especialmente administrados por sonda
- ✚ Alimentos enriquecidos para regímenes dietéticos y/o especiales.



CLASIFICACIÓN

Los alimentos se pueden clasificar en función del nutriente que tiene en forma más relevante y por tanto de la función que ejerce mayoritariamente en el organismo. Así pues hay tres grupos de alimentos:

Alimentos energéticos

Cuando los alimentos son ricos en hidratos de carbono y/o grasas, se les clasifica como alimentos energéticos. Estas sustancias al ser metabolizadas, proporcionan la energía que el organismo necesita para mantener las funciones y realizar las actividades habituales.

Las proteínas también pueden ser utilizadas en caso de emergencia, pero la obtención de energía no resulta tan beneficiosa desde el punto de vista metabólico.

Alimentos plásticos

Los alimentos plásticos son aquellos ricos en proteínas y minerales. La función de las proteínas consiste en formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y también reponer el continuo desgaste de los tejidos ya existentes. Los minerales como el calcio participan sobre todo en la formación de huesos.

Alimentos reguladores

Son alimentos que contienen oligoelementos minerales, vitaminas y aminoácidos, sustancias que regulan los procesos metabólicos esenciales del organismo.



COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS

Desde el punto de vista nutricional, los alimentos tienen dos grandes grupos de componentes: componentes nutritivos y componentes no nutritivos.



COMPONENTES NUTRITIVOS

Los componentes nutritivos son aquellos que cumplen alguna función biológica necesaria, para el funcionamiento del organismo. Hay dos tipos de componentes nutritivos.



COMPONENTES NO NUTRITIVOS

Son sustancias que no tienen una función imprescindible en el organismo. A su vez, se clasifican en dos grupos según sea su origen en el alimento:

Componentes propios o adicionados.

Sustancias secundarias. Afectan al carácter sensorial u organoléptico de los alimentos.

- **Color:** tetrapirroles, carotenoides, polifenoles.
- **Sabor:** ácidos orgánicos, sustancias amargas, polifenoles
- **Aroma y olor:** aceites esenciales.
- **Textura:** pectinas y coloides

Componentes extraños o adicionados

- **Aditivo alimentario.** Son añadidos de forma intencionada en los alimentos. Hay aditivos que tienen valor nutritivo pero que no se utilizan con esta finalidad. Por ejemplo el antioxidante alfa-tocoferol que se añade a la margarina tiene actividad vitamínica pero no es utilizada como fuente de vitamina E.
- **Contaminantes e impurezas.** Su presencia en los alimentos es de forma involuntaria (pesticidas, metales pesados...).

