

Alimentación



Comer no es solo “llenar el estómago”. Lo que eliges cada día influye directamente en tu energía, tu concentración, tu estado de ánimo y tu salud a largo plazo.

En este artículo te explicamos de manera simple qué es la alimentación, qué es la nutrición y cuáles son los nutrientes que tu cuerpo necesita para funcionar bien.

¿Qué es la alimentación?

La alimentación es el acto de elegir, preparar y consumir alimentos.

Es una decisión diaria.

Tú decides qué compras, cómo lo cocinas y cuánto comes.

La alimentación debe ser adecuada, variado, inocuo, suficiente y accesibles

¿Y qué es la nutrición?

La nutrición es lo que ocurre dentro de tu cuerpo después de comer.

Tu organismo:

- Digestiona los alimentos
- Absorbe los nutrientes
- Los utiliza para obtener energía y reparar tejidos

Es un proceso automático.

Pero depende totalmente de lo que tú le des.



Los nutrientes que tu cuerpo necesita

1. Macronutrientes

Hidratos de carbono

Son la principal fuente de energía.

Los encuentras en:

- Frutas
- Cereales
- Arroz
- Pan
- Tubérculos

Si consumes muy pocos, puedes sentir mareos o cansancio.

Si consumes en exceso, puede aumentar el riesgo de sobrepeso y enfermedades metabólicas.

El equilibrio es la clave.

Proteínas

Son fundamentales para:

- Formar músculos
- Reparar tejidos
- Producir hormonas y enzimas

Se encuentran en:

- Carnes
- Huevos
- Pescado
- Menestras

Algunos aminoácidos (que forman las proteínas) deben obtenerse necesariamente de los alimentos porque el cuerpo no los produce.





Grasas

Aunque muchas veces tienen mala fama, son necesarias. Cumplen funciones como:

- Almacenar energía
- Formar parte de las células
- Ayudar en la producción hormonal

Están en:

- Aceites Vegetales (aceite de oliva)
- Palta
- Frutos secos
- Pescados

No se deben eliminar, pero sí consumir con moderación.

2. Micronutrientes

Vitaminas

No aportan energía, pero permiten que el cuerpo funcione correctamente.

Existen 13 vitaminas principales, entre ellas:

- Vitamina A
- Complejo B (b1, b2, b5, b6, b9, b12)
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K

Participan en funciones como:

- Fortalecer el sistema inmune
- Proteger tejidos
- Ayudar en la coagulación
- Mejorar la absorción de minerales



Minerales

Son elementos esenciales como:

- Hierro
- Zinc
- Magnesio
- Potasio

Ayudan en:

- Formación de huesos
- Producción de sangre
- Contracción muscular

¿Qué es el metabolismo?

Es el conjunto de reacciones químicas que permiten que tu cuerpo transforme los alimentos en energía.

Tiene dos partes:

- Anabolismo: construye tejidos y estructuras.
- Catabolismo: descompone alimentos para liberar energía.

Ambos procesos trabajan constantemente para mantenerte con vida.

Alimentación y calidad de vida

La alimentación no es una moda ni una dieta temporal. Es un hábito diario que impacta tu salud a corto y largo plazo.

Una dieta equilibrada ayuda a:

- Mantener un peso saludable
- Mejorar la energía
- Reducir el riesgo de enfermedades
- Favorecer el rendimiento físico y mental

No se trata de comer perfecto.

Se trata de comer mejor.