

# ¿Qué es el alimento? ¿De qué me alimento?

## Objetivo del capítulo

“ Determinar qué se entiende por “alimento”, analizar cómo se clasifican los alimentos en función de sus propiedades nutricionales y conocer de dónde proceden.

## Concepto clave

“ *Alimento*: todo aquel producto que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función vital en el organismo.

Un **alimento** es todo producto, que por sus componentes químicos y por sus características organolépticas, puede formar parte de una dieta con el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes y la energía necesarios para mantener la salud. Las características organolépticas son las propiedades de los alimentos que percibimos a través de los órganos de los sentidos, es decir, sabor, olor, color y textura. Hambre y apetito no son lo mismo, aunque ambos impulsan la acción de comer. Hambre es la necesidad fisiológica de energía y nutrientes. Apetito es la necesidad psicológica que nos impulsa a repetir sensaciones placenteras asociadas a determinados alimentos. Cuando tenemos hambre, comemos cualquier cosa; sin embargo, el apetito nos mueve hacia un determinado alimento, por ejemplo, el chocolate. La dieta es el conjunto de alimentos que forman parte de nuestras costumbres alimentarias.

**El alimento es, por tanto, todo aquel producto que, una vez consumido, aporta materiales asimilables que cumplen una función vital en el organismo**

Los alimentos que el hombre consume proceden de los seres vivos de la naturaleza, de los reinos vegetal, animal y mineral. Son altamente perecederos, sobre todo los de origen animal, y desde que son producidos por la naturaleza hasta que llegan a la mesa del comensal pueden sufrir muchos cambios. Estos cambios se deben a la actividad de:

- **Agentes biológicos**, como los microorganismos (bacterias, levaduras y mohos), que viven en los alimentos y los modifican como consecuencia de su actividad.
- **Agentes químicos**, como el oxígeno y otras muchas moléculas que reaccionan con los componentes que forman parte del alimento.
- **Agentes físicos**, como la luz o el calor, que actúan sobre el alimento y lo modifican.

Los alimentos son, por tanto, sistemas dinámicos: van cambiando con el tiempo. Todas estas alteraciones van a afectar a la calidad de los alimentos y los cambios que inducen pueden ser:

- **No deseables**: cuando afectan negativamente a la calidad del alimento y éste deja de ser apto para el consumo,
- **Deseables**: cuando gracias a ellas se obtienen productos salubres y apetecibles con forma y propiedades diferentes a las de la materia prima.

Por ejemplo, en la leche viven bacterias que se llaman lácticas, puesto que consumen el azúcar de la leche, la lactosa, y liberan ácido láctico. Esto hace que la leche se estropee y se ponga ácida, pero es también la alteración que aprovechamos cuando fabricamos un yogur. También aprovechamos las actividades de algunos microorganismos para la elaboración de alimentos como vino, cerveza, pan, quesos y embutidos. Son los alimentos fermentados.

Los alimentos **se clasifican en grupos** que reúnen a los alimentos que tienen un mismo origen o unas mismas propiedades en cuanto a composición. Estos grupos son:

1. Leche y derivados
2. Carne y productos cárnicos
3. Pescados y mariscos
4. Huevos
5. Leguminosas
6. Cereales y derivados (pan, pastas y bollería)
7. Verduras y hortalizas
8. Frutas y frutos secos
9. Aceites y grasas
10. Bebidas

---

Revision #1

Created 1 February 2022 11:12:05 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:12:05 by Equipo CATEDU