

¿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