

Dieta, nutrición y alimentación son términos que se confunden y que muchos usan como si fueran lo mismo, pero tienen diferencias sustanciales. Te las explico:



### **Qué es nutrición**

La nutrición es el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace de los nutrientes. Se trata de un proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos sólidos y líquidos.

La nutrición incluye los procesos de ingestión, digestión, absorción, metabolismo, almacenamiento, y excreción de los alimentos. En términos simples es el funcionamiento a nivel celular.

Como ciencia, Nutrición se encarga de estudiar el desarrollo fisiológico y metabólico que se lleva a cabo en el momento en que ingerimos alguna sustancia externa.

### **Qué es alimentación**

Alimentación es la acción de ingerir alimentos. Entiéndase alimento como cualquier producto sólido o líquido que aporta nutrientes.

Los alimentos pueden ser de origen animal o vegetal, así como natural (crudo) o con alguna preparación (desde su producción, transformación y consumo).

Todos tenemos una cultura alimentaria que aprendemos y compartimos de acuerdo a nuestras creencias, conocimientos y prácticas en nuestro grupo social.

### **Qué es dieta**

Dieta es el conjunto de alimentos que ingieres todos los días.

Si consumes la cantidad y calidad de nutrientes que necesitas, tienes una dieta equilibrada, si por el contrario no le proporcionas a tu organismo sus requerimientos básicos, tu dieta es desequilibrada o incorrecta.

Cada uno de nosotros requerimos una dieta particular en función de nuestras necesidades físicas, patológicas (si padecemos alguna enfermedad) y, por supuesto, considerando nuestros gustos y preferencias.

### **Qué son los nutrientes**

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que todos los organismos necesitan para realizar sus funciones y mantener la salud. En términos generales, existen 6 tipos de nutrientes: proteínas (prótidos), grasas (lípidos), carbohidratos (glúcidos), vitaminas, minerales y fibra.