**LOS ALIMENTOS SE TRANSFORMAN EN EL SISTEMA DIGESTIVO**

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para el organismo. Para que el cuerpo pueda utilizar los alimentos que consume, estos deben ser transformados mediante un proceso en pequeños trocitos que permitan obtener la energía y los nutrientes; este proceso se llama digestión. La digestión se lleva a cabo en el aparato digestivo y va desde la boca hasta el ano.

Es fundamental que los alimentos y bebidas que consumimos sean limpios e inocuos, para evitar las enfermedades de origen alimentario.

**SUSTANCIAS NECESARIAS PARA LA VIDA**

**LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES**

Los alimentos contienen sustancias nutritivas que se clasifican en **MACRO NUTRIENTES y MICRO NUTRIENTES**.

**LOS MACRO NUTRIENTES**: Son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades y aportan la energía (calorías) necesaria para que el cuerpo realice las diferentes funciones: respiración, digestión, circulación, crecimiento y el desarrollo físico y motor.

**Los macronutrientes son:**

• Los carbohidratos, que comprenden los almidones, azúcares y la fibra dietética.

• Las grasas, que comprenden aceites, mantequilla y margarina.

• Las proteínas de origen vegetal y animal.

**LOS MICRO NUTRIENTES:** Son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, Comprende los minerales y vitaminas; entre los cuales están:

• Vitaminas A, C y las del complejo B.

• MINERALES: hierro zinc, fósforo.

Las VITAMINAS y los MINERALES ayudan al cuerpo a funcionar en forma adecuada y mantener la salud. Algunos minerales forman parte también de los tejidos corporales; por ejemplo: los huesos y los dientes contiene calcio y fluor y la sangre contiene hierro.

**La VITAMINA A** sirve para formar la defensa del organismo, prevenir infecciones, mantener la piel sana y la visión. Se encuentra presente en todos los productos de origen animal; en particular en la leche materna, leche entera y en los vegetales como la zanahoria, la auyama y en las frutas de color amarillo como la lechosa y el mango.

**La VITAMINA C** es necesaria para aumentar la absorción del hierro presente en los alimentos. Previene enfermedades como la gripe y el escorbuto que se caracteriza por sangrado en las encías. Se encuentra en frutas cítricas como; la naranja, limón, chinola, mandarina, y otras. Consumir frutas y vegetales frescos, es importante tanto para los niños/as como para los adultos.

**Las VITAMINAS B** son necesarias para trasformar los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas en energía. La carencia de estas vitaminas puede provocar debilidad muscular, trastornos del sistema nervioso, problemas digestivos, piel agrietada y escamosa, anemia aguda, entre otras.

**El ÁCIDO FÓLICO** es necesario para la formación de las células de la sangre y evitar la anemia. La carencia de ácido fólico durante el embarazo puede causar defectos congénitos.

Entre los minerales se encuentra, hierro, calcio, el yodo y el fósforo. El HIERRO es un componente de la sangre, mientras que el calcio forma parte de los huesos y los dientes.

**EL AGUA.** Este líquido es el mineral más importante y más abundante para nuestro organismo; la mayor parte de nuestro cuerpo está formado por agua.

