



¿Qué hace la comida en nuestros cuerpos?

Nutrición, 02/06/2020



[Jorge Carlos](#)

[Fernández Francés](#)

nos platica que los nutrientes en los alimentos permiten que las células de nuestros cuerpos realicen sus funciones necesarias ya que los nutrientes en los alimentos son esenciales para nuestro funcionamiento físico.

Los nutrientes son las sustancias nutritivas en los alimentos que son esenciales para el

crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las funciones corporales. Esto significa que si un nutriente no está presente, los aspectos de la función y, por lo tanto, la salud humana disminuyen. Cuando la ingesta de nutrientes no cumple con el nutriente regularmente necesidades dictadas por la actividad celular, los procesos metabólicos se ralentizan o incluso se detienen.

En otras palabras, los nutrientes le dan a nuestros cuerpos instrucciones sobre cómo funcionar. En este sentido, la comida puede verse como una fuente de «información» para el cuerpo.

Pensar en los alimentos de esta manera nos da una visión de la nutrición que va más allá de las calorías o gramos, alimentos buenos o alimentos malos. Esta visión nos lleva a centrarnos en los alimentos que deberíamos incluir en lugar de los alimentos a excluir.

En lugar de ver la comida como el enemigo, consideremos la comida como una forma de crear salud y reducir enfermedades al ayudar al cuerpo a mantener la función.