COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS



La composición de los alimentos se divide en tres grandes grupos:

a- inorgánicos, b- orgánicos , c- vitaminas.

A-ELEMENTOS INORGANICOS: en este grupo está integrado el agua, elemento esencial para la vida y los minerales que son imprescindibles, para el funcionamiento metabólico.

El agua lleva dentro de los compartimientos por donde circula, los electrolitos, que son partículas en solución. La concentración y la distribución , determinan los cambios internos y el equilibrio del agua corporal.

Los minerales son muy necesarios diariamente. Los más importantes son : el sodio, magnesio, potasio, cloro, calcio, fósforo y azufre.

Los oligominerales son necesarios en cantidades mínimas ya que intervienen en la homeostasis. Cobre, yodo, hierro, manganeso, cromo, cobalto, selenio, zinc, y molibdeno.

Estos son imprescindibles en cantidades mínimas y pueden ser tóxicos en cantidades mayores.

B-ELEMENTOS ORGANICOS: producen las calorías (energía).

Son 3 : hidratos de carbono, proteínas , y grasas. Que se conducen por las vías metabólicas específicas.

C- VITAMINAS: una vez cubiertas las necesidades, que normalmente se consiguen con una dieta equilibradas, las cantidades añadidas son de dudoso efecto ergogénico. La administración polivitamínica a pequeñas dosis esta admitida en un amplio sentido.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso