

DIFERENCIAS

ENTRE ALIMENTO Y NUTRIENTE

ALIMENTO

Un alimento es todo producto natural o industrializado que consumimos por hambre, antojo, gusto o necesidad.

Un alimento de origen natural: Manzana, zanahoria, Lentejas, pollo, huevo, etc.

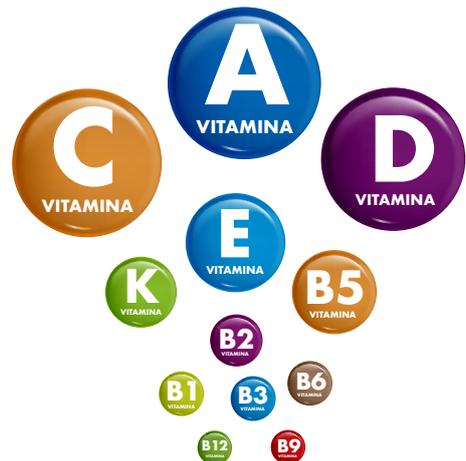
Un alimento de origen industrial: Jugos envasados, chocolate, pastel, gaseosas, etc.



NUTRIENTE

El nutriente es un compuesto químico que se encuentra dentro de los alimentos y son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

Estos son proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.



Un régimen balanceado debe contar con alimentos que nos nutran, antes de ingerirlo debemos preguntarnos "¿este alimento me va a nutrir?", "¿este alimento aporta beneficios para mi cuerpo?".

La **ALIMENTACIÓN** debe ir de la mano
con la **NUTRICIÓN**