**El alimento es cualquier**[**sustancia**](http://es.wikipedia.org/wiki/Sustancia)**(**[**sólida**](http://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%B3lido)**o**[**líquida**](http://es.wikipedia.org/wiki/L%C3%ADquido)**) normalmente ingerida por los**[**seres vivos**](http://es.wikipedia.org/wiki/Ser_vivo)**con fines:**

1. **nutricionales: regulación del**[**metabolismo**](http://es.wikipedia.org/wiki/Metabolismo)**y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la**[**temperatura**](http://es.wikipedia.org/wiki/Temperatura)**corporal.**
2. **psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.**

**Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Así, por ejemplo, las bebidas alcohólicas no tienen interés nutricional, pero sí tienen un interés fruitivo. Por ello, son consideradas alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo. De esta manera, la**[**goma de mascar**](http://es.wikipedia.org/wiki/Goma_de_mascar)**, el**[**tabaco**](http://es.wikipedia.org/wiki/Tabaco)**, los**[**medicamentos**](http://es.wikipedia.org/wiki/Medicamento)**y demás**[**drogas**](http://es.wikipedia.org/wiki/Drogas)**no se consideran alimentos.**

**Los alimentos son el objeto de estudio de diversas disciplinas científicas: la**[**Biología**](http://es.wikipedia.org/wiki/Biolog%C3%ADa)**, y en especial la**[**Ciencia de la Nutrición**](http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n)**, estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos, así como la eliminación de los desechos por parte de los organismos; la**[**Ecología**](http://es.wikipedia.org/wiki/Ecolog%C3%ADa)**estudia las**[**cadenas alimentarias**](http://es.wikipedia.org/wiki/Cadena_alimentaria)**; la**[**Química de alimentos**](http://es.wikipedia.org/wiki/Qu%C3%ADmica_de_alimentos)**analiza la composición de los alimentos y los cambios químicos que experimentan cuando se les aplican procesos tecnológicos, y la**[**tecnología de los alimentos**](http://es.wikipedia.org/wiki/Tecnolog%C3%ADa_de_Alimentos)**que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos alimenticios destinados al consumo humano.**

**CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS**

**2.- CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS.
Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios. Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado, y alimentos de origen vegetal, como las frutas, los cereales o las verduras. El agua y la sal son alimentos de origen mineral.Basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencian en energéticos, constructores y protectores.
2.1. Alimentos energéticos. Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).
2.2. Alimentos Constructores. Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados, carnes rojas y blancas, huevos y legumbres.
2.3. Alimentos reguladores o Protectores. Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.**

**Publicado por Margarita Elizabeth en**[**15:03**](http://lostriangulosmargaritapaico.blogspot.com/2008/04/los-alimentos-y-su-clasificacion.html)