***DEFINICION DE ALIMENTOS***

***Alimento****es****aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia****. El término procede del latín*alimentum*y permite nombrar a cada una de las sustancias sólidas o líquidas que nutren a los*[***seres humanos***](http://definicion.de/ser-humano/)*, las plantas o los animales.*Además de todo ello es importante saber que los alimentos se pueden clasificar en varios tipos. No obstante, si tenemos en cuenta lo que es la composición de aquellos nos encontraríamos con dos grandes grupos:  
• Los orgánicos, que son los que nos aportan vitaminas, grasas, hidratos de carbono y proteínas.  
• Los inorgánicos, que nos dan oligoelementos, agua y minerales. Es decir, nos aportan energía.

Sin embargo, del mismo modo, podemos clasificar los alimentos en base a lo que sería su función dentro de la nutrición. De esta manera, nos toparíamos con tres tipos diferentes:  
• Los alimentos formadores, que son ricos en calcio y proteínas.  
• Los alimentos energéticos, que se diferencian porque son muy valiosos en cuanto a grasas e hidratos de carbono.  
• Los alimentos reguladores, que se identifican porque cuentan con unos importantes niveles de minerales, vitaminas y oligoelementos.