**Nutrientes**

Todos os nutrientes são muito importantes para a manutenção do bom funcionamento do nosso organismo, por isso devemos manter uma dieta balanceada.



Manter uma alimentação balanceada e rica em nutrientes é de fundamental importância

Quando falamos em **nutrição**, podemos defini-la como processos que vão desde a ingestão dos alimentos até à sua absorção pelo nosso organismo. Os seres humanos são seres heterotróficos e onívoros, ou seja, alimentam-se de outros organismos e mantêm uma alimentação muito variada, composta de produtos de origem vegetal e animal.

É muito importante ter uma dieta balanceada, constituída por **proteínas, vitaminas**, **sais minerais, água, carboidratos e lipídeos,** que são as fontes de energia e matéria-prima para o funcionamento das células.

O nosso organismo consegue produzir grande parte das substâncias de que necessita, a partir da transformação química dos nutrientes que ingerimos com a alimentação. Mas existem outras substâncias nutritivas que não são produzidas pelo nosso organismo, sendo necessário obtê-las prontas no alimento. Essas substâncias são chamadas de **nutrientes essenciais** e, além das **vitaminas,** podemos citar alguns **aminoácidos** que o corpo não consegue produzir, como isoleucina, leucina, valina, fenilalanina, metionina, treonina, triptofano e lisina, chamados de **aminoácidos essenciais**.

As proteínas que ingerimos na alimentação fornecem aminoácidos às células, que os utilizam na fabricação de suas próprias proteínas. São substâncias que constituem as estruturas do nosso corpo e são chamadas também de **nutrientes plásticos**. Os **aminoácidos essenciais** devem ser obtidos a partir da ingestão de alimentos ricos em proteínas, como carne, leite, queijos e outros alimentos de origem animal. Mas sempre lembrando que o consumo em excesso de produtos de origem animal pode causar alguns prejuízos ao organismo.

As **vitaminas** são substâncias orgânicas consideradas como **nutrientes essenciais.**São substânciasnecessárias em pequenas quantidades, mas que influenciam muito no bom funcionamento do nosso organismo. A maior parte das vitaminas auxilia as reações químicas catalisadas por enzimas e a sua falta causa sérios prejuízos ao organismo.

Os **sais minerais** são nutrientes inorgânicos muito importantes para o bom funcionamento do organismo de todos os seres vivos e a falta de alguns desses minerais pode prejudicar o metabolismo.

A **água** não é um nutriente, mas é fundamental para a vida. Além de sua ingestão na forma líquida, há também a água ingerida quando nos alimentamos, pois ela faz parte da composição da maioria dos alimentos.

Outros nutrientes orgânicos muito importantes para os organismos vivos são os **carboidratos**(também chamados de glicídios) e os **lipídios**. Esses nutrientes têm a função de fornecer energia para as células e por isso podem ser chamados de **nutrientes energéticos**.