**IMPORTANCIA DEL ALIMENTO**

Entendemos por alimento a todos aquellos productos que son consumidos por el hombre como fuente de nutrición, de vitaminas, minerales y otros elementos nutritivos que le otorgan energía y sacian sus necesidades de comer. Dentro del concepto de alimentos pueden entrar un sinfín de elementos y productos más o menos complejos que varían de acuerdo al tipo de sociedad en el que nos encontremos y que determinan también la calidad de vida de una sociedad o región. Así, por ejemplo, mientras que las sociedades occidentales suelen tener una variedad más amplia de alimentos por poseer tanto materias primas como alimentos industriales, también es verdad que la salud de estas poblaciones se suele ver afectada por el constante uso de elementos artificiales y conservantes.

La importancia del alimento tiene que ver básicamente con el acto de proporcionar al individuo (y también a los otros seres vivos como vegetales y animales) con la energía y los nutrientes necesarios para seguir viviendo. Obviamente, una persona que no es correctamente alimentada puede sufrir severos casos de desnutrición, malnutrición y todas las enfermedades e incluso la muerte que esto puede suponer. Por otro lado, el alimento en el caso de los seres humanos también gana otra dimensión que es aquella que se relaciona con los sentidos, con el placer, incluso con cuestiones sociales que exceden al valor nutricional de cada alimento y que colocan sobre un plato o una preparación mucho más valor que el que normalmente un ser vivo puede aplicarle a un alimento. Así, un ser humano puede asociar un plato o un alimento particular con momentos felices de su vida, puede elegir qué quiere comer mucho más fácilmente que los animales, etc.

Usualmente, los alimentos se clasifican en diferentes grupos de acuerdo a sus propiedades. Por un lado tenemos a los alimentos más naturales y aquellos que se encuentran en la naturaleza con nulo o escaso trabajo del ser humano: los vegetales y las frutas. Por otro lado, tenemos los cereales y granos que requieren un mayor tiempo de crecimiento y obtención. Luego, debemos agregar los alimentos provenientes de los animales como las carnes, los lácteos, los huevos y las grasas.