

## **ANIMALES OMNÍVOROS**

La palabra omnívoro, proviene de los vocablos latinos:, que significa todo, y "vorare", devorar. Es el nombre que se les da a los seres que se nutren de toda clase de alimentos, porque sus preferencias alimenticias son muy variadas y disfrutan tanto de productos de origen animal como vegetal. Esto constituye una gran ventaja, ya que pueden sobrevivir en cualquier medio, lo que no ocurre con los animales muy especializados en su alimentación, que corren el riesgo de extinguirse cuando no pueden hallar el único tipo de comida que sus organismos aceptan. Además del hombre, los únicos animales omnívoros por naturaleza son el cerdo y el oso.

## **EL HOMBRE Y SU ALIMENTACIÓN**

La dieta del hombre es muy variada y compleja, porque así lo exigen su condición de omnívoro y de ser racional, y porque él mismo es un individuo muy complejo. Su organismo requiere de diversos nutrimentos para funcionar adecuadamente, tales como proteínas, vitaminas, que pueden ser A, B, C, D, E o K, minerales, carbohidratos, glúcidos o azúcares, lípidos o grasas y agua. La carne de res, puerco, pescado, aves y mariscos, así como la leche, los huevos, el queso y la mantequilla contienen proteínas animales. El frijol, el chícharo, el garbanzo, los cereales y las semillas son fuentes de proteínas vegetales.

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, azúcares y minerales. Los carbohidratos, que proporcionan energía al organismo, se encuentran en el azúcar y los cereales. Las grasas se obtienen del aceite, la manteca, los cacahuates, la mantequilla y la margarina.

Una alimentación equilibrada consiste en la combinación correcta de estos nutrimentos, y la cantidad que cada persona debe consumir depende de su edad, su estatura, su complexión y el tipo de actividad que realiza. Por otro lado, debido a su condición de individuo racional y a la complejidad propia de su especie, no se conforma con ingerir los alimentos en el estado en que los provee la naturaleza, sino que a todos los somete a un proceso de transformación que modifica su estructura interna, aumenta su valor nutritivo (aunque con frecuencia lo disminuye), y mejora su sabor, su olor, su apariencia, su textura y el sonido que producen al masticarlos. Pues el ser humano no disfruta de los alimentos sólo con el sentido del gusto, sino que también le place olerlos, verlos, tocarlos y escucharlos crujir entre sus dientes. Aunque, por supuesto, no todos los sentidos participan en el mismo grado en el goce de comer. El gusto es, naturalmente, el principal, en segundo lugar está el olfato, cuya importancia es tal, que cuando una persona padece de una fuerte gripe dice que la comida "no sabe a nada", pues aunque su paladar pueda percibir claramente el sabor, su temporal incapacidad para olerla, le impide, disfrutarla plenamente.

La vista también juega un papel primordial, ya que un alimento de aspecto desagradable provoca asco y rechazo. Los sentidos del tacto y del oído intervienen en el acto de comer sólo en un reducido número de alimentos, a menos que se pertenezca a una sociedad en la que no se considera falta de educación tomar la comida con las manos.