

"La Nutrición"

La nutrición es un proceso que realizan todos los seres vivos y que consiste en incorporar sustancias a su cuerpo procedentes del exterior. Eso que los seres vivos han tomado del exterior se transforma, mediante un complicado proceso, en las sustancias que sus organismos necesitan para vivir, llamadas nutrientes.

En los animales, la nutrición comienza con la ingestión de los alimentos del exterior. Estos, tras ser tragados, entran en un proceso llamado digestión, que extrae de ellos los nutrientes en el estómago y son transportados a través de la sangre a todas las células del cuerpo para producir la energía necesaria para realizar las funciones vitales.

Mientras tanto, la parte de los alimentos que no es necesaria, es expulsada al exterior a través de la excreción, por ejemplo en la orina.

Además, no solo la digestión y la excreción intervienen en la nutrición, también la respiración y la circulación participan en el transporte de los nutrientes por el cuerpo.

Sergio Gutiérrez García