

variadas de unas sustancias llamadas *amino-ácidos* (que tienen en su molécula el grupo NH_2). De estas se conocen cerca de 20, siendo las más importantes la *triptófana* y la *tirosina*, que son absolutamente necesarias para la vida, y la *lisina* que es indispensable para el crecimiento. Si faltan en la ración alimenticia, sobreviene la muerte. Por este motivo no todas las proteínas tienen el mismo valor nutritivo. La gelatina tiene muy poco valor nutritivo a causa de su carencia de tirosina y triptófana. El gluten del maíz o *zeína*, es una proteína deficiente en ácidos amínicos y necesita completarse con otras proteínas, como las de la leche y los huevos. Animales alimentados con gelatina o con la *zeína* del maíz, dejan de crecer y mueren rápidamente.

Las proteínas son también combustibles. Son por consiguiente alimentos completos, que pueden bastar a las principales necesidades del organismo. No así los azúcares, almidones o grasas.

Como es natural, el material de construcción tiene, en el niño, una importancia mucho mayor que en el adulto. El niño crece con rapidez y hace ejercicio moderado. El adulto crece poco y hace mucho ejercicio; por eso necesita mucho más carbohidratos que proteínas.

Pero la nutrición no se realiza sólo con alimentos de los tipos que acabo de señalar. Exige también agentes *minerales* y otros factores indispensables para la vida, las *vitaminas*.

ALIMENTOS MINERALES

Los compuestos minerales son necesarios para el desarrollo óseo y el de otros tejidos; también desempeñan un papel importantísimo en los procesos