

ANTINUTRICIÓN. No todas las sustancias con las que nos alimentamos se pueden considerar como nutritivas. Existen componentes no nutritivos e incluso algunos de ellos que son antinutritivos, disminuyendo la capacidad energética de los alimentos que ingerimos en la dieta. Entre esos componentes podemos incluir: moléculas que inhiben la utilización digestiva de las proteínas, impidiendo su absorción, con lo que se aumentan las necesidades proteicas (algunas lectinas); las antivitaminas, que inactivan a las vitaminas e interfieren su acción (enzima tiaminasa); sustancias que dificultan, total o parcialmente, a asimilación de ciertos minerales (gossipol).