



Nombre de alumnos:

Cristian de Jesús vazquez Aguilar

Nombre del profesor:

Alfredo vazquez

Nombre del trabajo:

Súper nota

Materia:

Nutrición

Grado:

“3”

Grupo:

“C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de mayo de 2020.

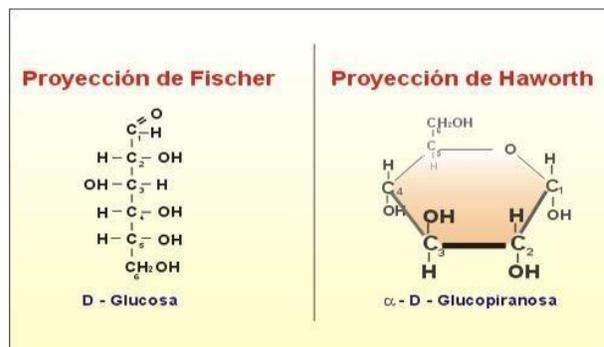
Nutrición: Hidratos de carbono

Nutrientes son aquellos componentes de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora. En ellos encontramos distintos grupos:

1. Si el criterio es la cantidad en la que se encuentran en los alimentos, hablamos de macronutrientes y micronutrientes.
2. Si lo hacemos en base a la función específica de cada uno hablamos de nutrientes plásticos (o estructurales), energéticos y reguladores.
3. También se puede tener en cuenta el grado de energía (calorías) que proporcionan al ser metabolizados por el organismo (y serían calóricos y a calóricos).
4. Por último, los podemos clasificar en función de la capacidad del organismo para sintetizarlos o no. Así, los que nuestro cuerpo no puede fabricar se denominan nutrientes esenciales mientras que los no esenciales son los que sí podemos generar en nuestro interior.

Energía: es una de las palabras que más vamos a repetir a lo largo de este post. Hay que pensar que todo ser vivo consume una gran cantidad de energía. La manera de obtener esta energía es por medio de una serie de reacciones bioquímicas muy complejas en la que participan distintas moléculas.

Glucosa: Es el principal nutriente energético de nuestras células. . Es un azúcar, pero **no es el azúcar de mesa** (más adelante lo veremos). El cerebro y los glóbulos rojos utilizan exclusivamente glucosa para obtener energía. Otros tejidos pueden emplear otros nutrientes para obtener energía, pero el más importante es la glucosa. En nuestra sangre siempre hay glucosa preparada para llegar hasta la última célula de nuestro organismo. Nuestro cuerpo tiene numerosos mecanismos destinados a que el nivel de glucosa en sangre no sea ni muy alto (dañino para ciertos tejidos) ni muy bajo (nuestro cerebro “moriría de hambre”). Y también tenemos una manera de almacenar glucosa para momentos de carencia. Así, la glucosa se puede transformar en glucógeno que es almacenado en el hígado y en los músculos como fuente de energía de la que el cuerpo puede disponer fácilmente.



LÍPIDOS

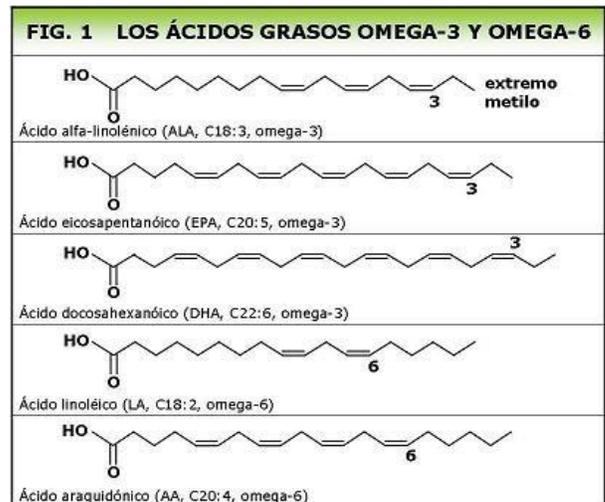
Necesidades diarias de lípidos

Los **lípidos o grasas** son la reserva energética más importante del organismo en los animales (al igual que en las plantas son los glúcidos). Recordemos que cada gramo de grasa produce 9 kcal, que es más del doble de energía que aportan proteínas y glúcidos, con lo que para acumular una determinada cantidad de calorías sólo es necesaria la mitad de grasa que sería necesaria de glucógeno o proteínas.

Clasificación

Aunque el término «**grasa**» hace referencia a numerosas sustancias, desde el punto de vista de la alimentación merecen atención:

1. Los triglicéridos (lípidos simples). Son la mayor parte de los lípidos que consumimos. Están formados por una molécula de glicerol, o glicerina, a la que están unidos tres ácidos grasos de cadena más o menos larga.
2. Los fosfolípidos (lípidos complejos). Incluyen ácidos grasos y fósforo en sus moléculas. Entre otras cosas, forman las membranas de nuestras células y actúan como detergentes biológicos.
3. Otros lípidos (esteroles y vitaminas liposolubles). Como el colesterol, necesario e indispensable en el metabolismo porque forma parte de las membranas celulares e interviene en la síntesis de las hormonas.



Aquí tenemos que hablar de los tan de moda ácidos grasos **omega 3 y omega 6**. No son más que tipos de ácidos grasos poliinsaturados, que se diferencian exclusivamente en el lugar donde aparece el primer doble enlace. Como se muestra en la imagen.

PROTEÍNAS

¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son moléculas formadas por **aminoácidos** que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por:

- Carbono
- Hidrógeno
- Oxígeno
- Nitrógeno

Y la mayoría contiene además azufre y fósforo.

Funciones de las proteínas

De entre todas las biomoléculas, las proteínas desempeñan un papel fundamental en el organismo. Son **esenciales para el crecimiento**, gracias a su contenido de nitrógeno, que no está presente en otras moléculas como grasas o **hidratos de carbono**. También lo son para las síntesis y mantenimiento de diversos tejidos o componentes del cuerpo, como los jugos gástricos, la hemoglobina, las vitaminas, las hormonas y las enzimas (estas últimas actúan como catalizadores biológicos haciendo que aumente la velocidad a la que se producen las reacciones químicas del metabolismo).

Nutrición

Las proteínas son esenciales en la dieta. Los aminoácidos que las forman pueden ser esenciales o no esenciales. En el caso de los primeros, no los puede producir el cuerpo por sí mismo, por lo que tienen que adquirirse a través de la alimentación. Son especialmente **necesarias en personas que se encuentran en edad de crecimiento** como niños y adolescentes y también en **mujeres embarazadas**, ya que hacen posible la producción de células nuevas.

Y DONDE ESTAN LAS PROTEINAS?

