



Leo Dan De Jesús Márquez Albores

**Profesor: Lic. Daniela Rodríguez
Martínez**

**Nombre del trabajo: Resumen
“Química y la nutrición”**

NUTRICIÓN

Semestre 3 Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de agosto del 2020

QUÍMICA Y NUTRICIÓN

La nutrición y la vida misma - se basa en las sustancias químicas y las reacciones químicas tales como los de la digestión. Y los nutricionistas deben estudiar química para poder entender los procesos y las reacciones químicas que ocurren con los alimentos y en nuestros organismos. La química en la nutrición permite sintetizar sustancias llamadas aditivos para mejorar ciertas propiedades de los alimentos, y de ese modo puedan ingerirse con facilidad, otra oportunidad que nos brinda la química es que nos permite conservar los alimentos más tiempo, ayudándonos a mantener su sabor y propiedades; también determina las sustancias vitales que requiere el organismo (minerales, vitaminas, proteínas, entre otras)

La química de la nutrición: El organismo humano es un complejo de sistemas independientes, los cuales trabajan usando químicos otorgados por los alimentos. La mayor parte de nuestra salud depende de la elección que hagamos de la comida -nuestras vidas dependen de la provisión del combustible para las reacciones químicas que desarrollan y sustentan nuestros cuerpos.

La química ha jugado un papel muy importante en este mayor rendimiento agrícola; proporcionando sustancias químicas que mejoran las cosechas (abonos, fertilizantes), supresores de plantas no productivas (herbicidas selectivos), protectores de plagas (plaguicidas, pesticidas) y aditivos para cosechas. Todas estas sustancias químicas tienen un papel beneficioso para el ser humano si se usan en la dosis adecuada (la que necesita la cosecha); si se usan en exceso, lo que no se necesita va a los distintos ecosistemas provocando problemas medioambientales.

Las enzimas son proteínas que aceleran y controlan la velocidad de las miles de reacciones químicas ocurren en nuestras células.

- Los lípidos están compuestos por carbono, hidrogeno, y oxígeno.
- Una vitamina es simplemente una sustancia química, necesaria en pequeñas cantidades para mantener la vida.

Los minerales que requerimos en nuestra dieta, como lo son el calcio, magnesio, y hierro, están presentes en forma de iones, no como átomos. Un mineral esencial es simplemente un tipo de ion que hay que incluir en nuestra dieta. Necesitamos muchos minerales diferentes como por ejemplo: calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y azufre. Cada mineral desempeña una o varias funciones específicas y esenciales en el cuerpo. Por ejemplo, una sal de calcio es el principal contribuyente a la dureza de los huesos, y el fósforo es un componente del ADN y todos los otros ácidos nucleicos. Todas las composiciones de estos minerales, cómo reaccionan, etc. se conocen y se estudian con química.

Además, la química también ayuda a conocer las características del suelo, lo que permite una agricultura más racional. La química proporciona productos que cuidan la salud de nuestro ganado y acuicultura (nuestra principal fuente de proteínas) y purifica y potabiliza el agua.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://educacionquimica.wordpress.com/2011/06/13/la-quimica-y-los-alimentos/>

[https://es.slideshare.net/MargaritaValdiviaMedellin/principios-de-la-quimica-y-nutricion.](https://es.slideshare.net/MargaritaValdiviaMedellin/principios-de-la-quimica-y-nutricion)

<https://www.monografias.com/docs/Relaci%C3%B3n-De-La-Nutrici%C3%B3n-Y-La-Qu%C3%ADmica-F3HEJUPJ8UNZ>