

**Nombre de alumno: Ayla Ebed
Zacarias Bartolón**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Primer cuatrimestre

Grupo:

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Octubre de 2020.

A continuación, veremos un tema un tanto amplio. Veremos el tema del alimento, su clasificación, cuál es su función en nuestro cuerpo y también veremos en que alimentos encontramos cada uno de los compuestos.

El alimento es una sustancia nutritiva que nuestro cuerpo necesita para su buen funcionamiento y un desarrollo adecuado. El alimento es indispensable para el ser humano ya que por medio de ella es que podemos estar vivos y hacer nuestras actividades.

Algunos alimentos son: la fruta, la carne y la leche. Los alimentos están constituidos por nutrientes y otras sustancias como por ejemplo la fibra vegetal, los estabilizantes y los colorantes.

Un dato importante es que dentro de los nutrientes también hay no-nutrientes como por ejemplo la fibra vegetal, esta no nos proporciona materia ni energía pero favorece el funcionamiento de la digestión.

Los alimentos se clasifican en **macronutrientes y micronutrientes**. Los **macronutrientes** aportan energía al organismo lo cual es fundamental para las funciones esenciales como conducción de impulsos nerviosos, regulación de procesos corporales y el desarrollo de nuevos tejidos (su crecimiento y reparación). Se dice que el cuerpo necesita mayor cantidad de macronutrientes que de micronutrientes para que así pueda mantenerse de una forma equilibrada y para que funcione adecuadamente. Este alimento lo encontramos en azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra.

Dentro de los **macronutrientes** encontramos los siguientes grupos:

Glúcidos: son compuestos orgánicos conformados por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno, aunque algunos también contienen bioelementos como nitrógeno, azufre y fósforo. En este grupo resaltan los hidratos de carbono que dan un alto valor energético al organismo, eso quiere decir que proporciona energía al organismo. Lo encontramos en: leguminosas, cereales y tubérculos.

Proteicos: las proteínas son moléculas formadas por hidrógeno, carbono, oxígeno y nitrógeno, además pueden contener azufre y fósforo. Está constituido por los 9 aminoácidos esenciales. Su función principal para el organismo es: el crecimiento y formación de tejidos, como también regula la función de las enzimas. Lo encontramos: carnes, pescados, mariscos y huevos.

Lípidos: estos compuestos son cadenas hidrogenadas de carbono (insolubles en agua) y en ocasiones azufre, nitrógeno y fósforo. Son los productores de energía, se dividen en ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados. Algunos alimentos lípidos son: semillas oleaginosas,

aceites, mayonesa, crema, manteca, margarina, mantequilla, tocino, casi todos los embutidos.

Micronutrientes: su función principal es ayudar a facilitar gran parte de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. Pero a diferencia de la otra esta no produce energía es por eso que el organismo requiere cantidades muy pequeñas de micronutrientes. Los micronutrientes son:

Vitaminas y enzimas: son sustancias orgánicas que no generan energía ni aportan calorías es por eso que el cuerpo necesita pequeñas cantidades pero a pesar de eso es importante ya que participan en las reacciones metabólicas que tiene el organismo. Algunas vitaminas son el complejo A, B, C, D, E y K.

Minerales (electrolitos): son elementos inorgánicos que cumplen con algunas funciones esenciales dentro del organismo. Estos regulan la actividad de algunas enzimas, facilitan el transporte de membrana de nutrientes esenciales, realizan funciones estructurales entre otros. Estos compuestos tampoco generan energía, ni aportan calorías. Algunos minerales son el calcio, fósforo, zinc, hierro, potasio, etc.

Agua: el agua es un líquido que no tiene color, olor ni sabor, está compuesto por dos átomos de hidrógeno unidos a un átomo de oxígeno. El agua es considerada un nutriente, pero especialmente es una sustancia esencial para la vida, pues todos de los seres vivos están compuestos mayormente de agua.

Los alimentos se clasifican por los siguientes grupos

Grupo I: lácteos y derivados.

Grupo II: carne, huevos y pescado.

Grupo III: tubérculos, legumbres y frutos secos.

Grupo IV: verduras y hortalizas.

Grupo V: frutas.

Grupo VI: pan, pasta, cereales y azúcar.

Grupo VII: grasas, aceites y mantequillas.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía, constituye la mayor porción en la dieta de las personas. Los carbohidratos son compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en las proporciones. Los carbohidratos pasan por un proceso en el metabolismo en el que se queman para producir energía, liberan dióxido de carbono y agua. Los carbohidratos se encuentran en almidones y diversos azúcares.

Los carbohidratos se pueden dividir en tres grupos:

- monosacáridos, ejemplo; glucosa, fructosa, galactosa;
- disacáridos, ejemplo; sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa;
- polisacáridos, ejemplo; almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa.

El sinergismo es una combinación de dos o más sustancias que actuando en conjunto provocan un efecto mayor a al efecto que provocarían por separado. Dentro de esta también encontramos la sinergia medicamentosa, la interacción de dos o más medicamentos que produce un efecto mayor a al efecto por separado. Es lo mismo solo que aquí se concentra mas en lo que son las medicinas.