



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez
Altúzar**

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

**Nombre del trabajo: Ensayo de composición de
alimentos**

**Materia: Preparación y conservación de
alimentos**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de septiembre de 2020.

La composición de los alimentos es algo que por lo general desconocemos y es normal, no todos nos preocupamos por mantenernos informados de que contiene cada alimento que comemos y mucho menos los nutrientes que estos nos aportan, sin embargo, lo más lógico sería conocer el contenido de nutrientes de cada alimento, pero de la comida real, es decir, frutas, verduras, carnes magras, cereales, etc., por desgracia la sociedad está más acostumbrada a comer comidas con calorías vacías, con exceso de grasas saturadas y azúcares, que en exceso son perjudiciales para nuestra salud.

La finalidad de la ingesta de alimentos no es más que la obtención y producción de energía para que nuestro cuerpo cumpla con sus funciones vitales y básicas en nuestro día a día, como dormir, caminar, e incluso que nuestro cerebro funcione, creemos que nuestro organismo funciona por arte de magia, sin embargo, para que funcionemos de forma óptima necesitamos energía, proporcionada por cada alimento que ingerimos a lo largo del día.

Para profundizar más en el tema comenzaré por dar una pequeña noción de lo que son los macro y micronutrientes necesarios para nuestro organismo. En el caso de los macronutrientes tenemos a los hidratos de carbono, lípidos y proteínas. Los hidratos de carbono son nuestra fuente principal de energía, están compuestos por C, H y O, se clasifican como monosacáridos, disacáridos y polisacáridos, además de cumplir funciones energéticas, también se encargan de que las moléculas de lípidos y proteínas no se degraden. Los lípidos cumplen la función reguladora de nuestro organismo, es decir se encarga de mantener equilibrios a nivel general, como es control hormonal, ejemplos pueden ser las hormonas masculinas y femeninas, al igual están compuestas de C, H y O, los principales lípidos en nuestro organismo son los triglicéridos, colesterol y los fosfolípidos. Finalmente tenemos a las proteínas, que son las biomoléculas más importantes, ya que se encargan de la formación de tejidos en nuestro organismo, están compuestas por C, H, O y N, y su estructura base son los aminoácidos, podemos encontrar proteínas globulares, fibrosas, globulares y mixtas.

Algo que siempre tendemos a despreciar o no darle tanta importancia es a la hidratación de nuestro organismo, sin embargo, es hasta más importante mantenernos hidratados que la ingesta de alimentos, según la Universidad del

Sureste si llegamos a perder un mínimo del 10% de agua podemos sufrir trastornos y si llegamos a perder un 20% podríamos sufrir hasta la muerte, con esta referencia puede hacerse mención a lo que muchas veces hemos escuchado de que podríamos vivir más tiempo sin comida que sin agua. La función del agua es crucial para nuestro organismo, se encarga del recubrimiento de tejidos, es transportadora, mantiene hidratadas a nuestras células, se encuentra en el interior de nuestras células y en el exterior y además forma parte del 60% de nuestro peso corporal, como recomendación diaria deben de ser de 1.5 L como mínimo. Además del agua, la hidratación la conseguimos a través de los electrolitos, que son sales inorgánicas simples de sodio, potasio o magnesio, o moléculas orgánicas complejas, su ingesta es recomendada únicamente en casos de deshidratación extrema como jornadas extenuantes de deporte, diarreas o vómitos.

En el caso de los micronutrientes encontramos a las vitaminas y minerales, si bien estos nutrientes no son formadores de energía son de vital importancia para llevar a cabo las funciones correctas en nuestro cuerpo y mantener un estado de salud óptimo, las vitaminas se clasifican en hidrosolubles (vitaminas del complejo B y C) y liposolubles (A, D, E, K), su ingesta debe cumplir los requerimientos diarios por lo menos en el rango mínimo ya que su deficiencia puede causar trastornos, enfermedades como anemia, falta de sueño, mala concentración, laceraciones en la boca y encías, etc. En el caso de los minerales son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo y los más importantes para nuestro cuerpo son calcio, selenio, magnesio, zinc, hierro, yodo, sodio, cloro, fósforo y potasio.

La obtención de estos macro y micronutrientes las encontramos en los alimentos, esta es la razón por la que siempre se recomienda tener una alimentación sana y equilibrada para no tener carenciales nutricionales y podamos mantenernos con una buena salud, esto aunado a buenos hábitos como dormir bien y hacer deporte mejoraran el rendimiento y función de estos nutrientes en cada parte de nuestro cuerpo.

Los alimentos de origen animal comprenden toda especie de ganado (ovino, porcino, caprino, bovino), todas las aves de corral (pavo, pollo, ganso, entre

otros), los mariscos y las distintas especies de pescados. Entre los productos derivados de los animales están comprendidos: leche, queso, mantequilla, huevos, miel, salchichas. En el caso de los alimentos de origen vegetal se encuentran las frutas, verduras y los cereales, dentro de estas semillas se encuentran, por lo general, las legumbres (lentejas, guisantes y frijoles), los cereales (trigo, arroz, maíz, avena) y las nueces. **(Universidad del Sureste, 2020).**

Con todo lo mencionado, de nuevo reafirmamos que no hay nada mejor para nuestra salud que tener buenos hábitos alimenticios y nuestra dieta sea balanceada, pongamos más empeño en nuestra salud e invirtamos en nosotros, que con el paso de los años esto ayudara o perjudicara a nuestra calidad de vida.

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de Preparación y conservación de alimentos*. PDF. Págs. 8-23.