



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Preparación y Conservación de Alimentos**

**Grado: 4°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de septiembre de 2020.

El presente ensayo tratara sobre la composición general y la composición típica de los alimentos de origen animal y vegetal, es decir, explicare los cinco nutrimentos mas importante en una alimentación, que función tiene cada uno sobre el organismo, que es, a cuantas calorías por gramo equivale, su clasificación que tiene los macronutrientes, como los hidratos de carbono que se dividen en dos diferentes categorías, también los lípidos que tienen tres tipos, la cual es muy importante para los seres humanos, y también explicare sobre la importancia del agua y de los electrolitos, los dos grandes grupos de vitaminas y sobre los minerales.

## Composición general de los alimentos y la composición típica de alimentos de origen animal y vegetal.

Los alimentos están compuestos por diferentes nutrientes que la conforman, los cinco nutrimentos mas importantes son; los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, los minerales y las vitaminas. Empezando por los hidratos de carbono, que son los que proporcionan energía que el cuerpo necesita, son compuestos orgánicos que contienen carbono, hidrogeno y oxígeno, estos proveen 4 calorías por gramo, y se dividen en dos categorías, que son los disacáridos y monosacáridos y se puede clasificar en hidratos de carbono simples, compuestos y fibras dietéticas. El segundo nutriente son las grasas o los lípidos, estas básicamente son una mezcla de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía concentrada que se encuentra disponibles y nos proporcionan 9 calorías por gramo, su función es también energética, ya que son combustibles y tienen un efecto la cual trata de dar saborizante, aumentando el gusto de preparaciones culinarias. Los tres lípidos de importancia para los seres humanos son los triglicéridos, el colesterol y los fosfolípidos, cada lípido desempeña una función especifica en el organismo. Es tercer nutriente son las proteínas, pues trata de una estructura química compleja que contiene al igual como los hidratos de carbono y las grasas; carbono, hidrogeno y oxígeno, nos proporcionan 4 calorías por gramo. De acuerdo a

su forma, solubilidad y su composición química, pueden clasificarse en tres grupos, estas son las proteínas fibrosas, globulares y conjugadas. Es de suma importancia saber que las proteínas constituyen la base de toda célula viva, hasta la cuestión de llegar que la vida no sería posible sin las proteínas que el cuerpo humano necesita, ya que crean tres funciones esenciales de la materia viva, es el crecimiento, nutrición y reproducción. Para construir los tejidos, repararlos, defenderlos, el organismo requiere de materiales particulares, donde se hayan en los alimentos, estos elementos se clasifican en agua y electrolitos, vitaminas, minerales y antioxidantes. Si bien, el agua constituye alrededor de las dos terceras partes del peso del cuerpo y las tres cuartas partes de los tejidos activos como el músculo. El agua es indispensable para que se lleve a cabo todos los procesos que mantienen vivo al hombre y a todos los demás seres vivos. Así también, los electrolitos son sustancias o también se le denomina compuestos que al disolverse al agua se disocian en iones de carga positiva y negativa. Las vitaminas se necesitan en cantidades ínfimas para un buen crecimiento, para tener una buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico. Existen dos grandes grupos de vitaminas, las que son solubles en agua (hidrosolubles) y las que son solubles en grasas (liposolubles). En las vitaminas hidrosolubles se encuentran las vitaminas B y C, ácido pantoténico, biotina, folacina, y ácido ascórbico. En las liposolubles está la vitamina A, D, E y K. Los minerales son elementos inorgánicos que tienen funciones estructurales y reguladoras dentro del organismo. Dentro de los minerales más importantes para el ser humano se encuentra el calcio, selenio, magnesio, zinc, hierro, yodo, sodio, cloro, fósforo, y potasio. Los alimentos de origen animal es toda aquella 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. Los alimentos de origen vegetal son las verduras, las frutas y los cereales. Gran parte de los alimentos que consumimos los humanos son semillas. Dentro de estas semillas se encuentran, las legumbres (lentejas, guisantes y frijoles), los cereales (trigo, arroz, maíz, avena) y las nueces.

Para concluir, es muy importante consumir macronutrientes, ya que son los que nos aportan energía, son fundamentales para el organismo, en mayor cantidad que los micronutrientes. Como ya explicaba los macronutrientes se mide en calorías, a su requerimiento calórico de cada persona, y es esencial para el correcto funcionamiento de los procesos que lleva a cabo nuestro cuerpo. Así que para tener una vida saludable se deben de cumplir los requerimientos en comer los alimentos que contengan los nutrientes adecuados para llevar una vida sana y así no padecer de algún tipo de insuficiencia y que pueda acarrear enfermedades ocasionadas por una mala alimentación.

### **Bibliografía:**

Universidad del Sureste. (2020). Antología de Nutrición en Preparación y Conservación de Alimentos. Pdf. Recuperado de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/afc2622a4eeeb9183d97ad746aada0d3.pdf>