



Nombre del alumno: Pérez Girón Kevin

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo



Materia: Preparación Y Conservación De Los Alimentos

Grado: 4°

Licenciatura: Nutrición

Comitán De Domínguez Chiapas A 16 De Septiembre Del 2020

Los alimentos

La elaboración del presente ensayo tiene como principal objetivo brindarle al lector la información necesaria acerca de los alimentos en cuanto a su composición, así como también, la importancia que tiene para nuestras vidas.

Sin duda alguna, los alimentos son la base fundamental de nuestra existencia, ya que nos proporciona todos los nutrientes necesarios que necesita nuestro cuerpo para tener un correcto desarrollo en las primeras etapas de nuestra vida, así como también, son indispensables para mantenernos en un buen estado de salud óptimo. Los alimentos suelen estar conformados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan especialmente de fuentes vivas como las plantas y animales.

Como bien sabemos, todos los alimentos suelen estar constituidos por agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes como también de algunos compuestos bioactivos. Todos estos componentes se encuentran presentes de formas distintas en los alimentos que son importantes para darles textura, sabor, color y su valor nutritivo.

Uno de los principales nutrientes son los hidratos de carbono puesto que constituyen nuestra principal fuente de energía rápida para nuestro organismo. Aunado a esto, si lo comparamos con un auto, los hidratos de carbono serian la gasolina necesaria que va a permitirle ponerlo en funcionamiento. Así pues, nuestro organismo aprovechará este macronutriente para poder transformarlo en sus unidades básicas y posteriormente nuestras células puedan aprovecharlas.

Por otra parte, los lípidos (grasas) también forman parte de nuestra dieta. Constituyen la energía de reserva para nuestro organismo por excelencia, ya que suelen ser una fuente concentrada y almacenable de energía. Así pues, cuando nosotros consumimos alimentos con un cierto exceso de grasas, nuestro cuerpo almacena a los que no necesita en el tejido adiposo. Generalmente, estas grasas suelen clasificarse de acuerdo a su composición y sus propiedades en saturadas (origen animal y de origen vegetal), monoinsaturadas y grasas poliinsaturadas.

Otro de los macronutrientes importantes que están presentes en los alimentos son las proteínas. Las proteínas son macronutrientes esenciales que solemos adquirirlos por medio de los alimentos. No olvidemos que, las proteínas son muy importantes para la construcción de nuestros tejidos, aunque también pueden ser capaces de realizar otras funciones. Estos nutrientes suelen estar presentes en los alimentos de origen animal como también de origen vegetal. Cabe mencionar que, las proteínas suelen clasificarse de acuerdo a la solubilidad, composición química y forma en fibrosas, el cual, se distinguen por poseer una forma alargada y filamentosa, proteínas globulares y conjugadas.

Así mismo, doy lugar al agua, un elemento muy importante en nuestras vidas. Aunque quizá podamos aguantar muchos días sin ingerir alimentos, nos moriríamos en muy poco tiempo sin agua. Cada día perdemos aproximadamente dos litros de este líquido tan preciado que recuperamos comiendo y bebiendo. Es por ello que una buena hidratación es fundamental para que nuestros órganos internos puedan eliminar las impurezas que se depositan en ellos, para que los nutrientes sean distribuidos por todo el cuerpo y en definitiva para que todo funcione correctamente en nuestro organismo. De lo contrario, si no contáramos con la cantidad suficiente agua, nuestro cuerpo entraría en un desequilibrio y por lo consiguiente comenzarían a producirse fallos que en los casos más graves podrían suponer la muerte segura de la persona.

Además del agua, los electrolitos también influyen en el equilibrio hídrico de nuestro organismo. Los electrolitos “son minerales, como sodio y potasio, que se encuentran en el cuerpo. Mantienen los líquidos del cuerpo en equilibrio y ayudan a mantener al cuerpo funcionando normalmente, incluyendo el ritmo cardíaco, contracción muscular y función cerebral.” (Healthwise, 2019)

No cabe duda que en los alimentos encontramos todo lo necesario para poder subsistir y por ello también hago mención de las vitaminas. Alguna vez te has preguntado: -¿Qué son las vitaminas? ¿Qué importancia tienen? Si bien, las vitaminas siguen y seguirán siendo un factor importante para el ser humano. Este término se le atribuye al Bioquímico Casimir Funk quien lo planteó en el año de 1927. Sin embargo, él consideraba que la existencia de las vitaminas eran fundamentales y muy necesarias para la vida (Vita) y la terminación (Amina) es porque creía que todas estas sustancias poseían la función amina.

Ante esto, afirmo que las vitaminas son esenciales en el metabolismo y necesarias para el crecimiento y buen funcionamiento del cuerpo humano. Es por ello que estas sustancias son los nutrientes fundamentales para la regulación de muchas funciones que lleva a cabo nuestro cuerpo, así como también son importantes para la formación de tejidos, células en la sangre al igual que sustancias químicas para el sistema nervioso. Se ha especulado que el ser humano solo tiene la capacidad de producir un tipo de vitamina natural, que es la vitamina D. Cabe mencionar que, las otras deben de ser obtenidas por medio de la ingesta de alimentos o bien emplear el uso de suplementos.

No existen alimentos mágicos que contengan todas las vitaminas, es por ello que se necesita la combinación adecuada de los grupos alimenticios para cubrir los requerimientos de todos los nutrimentos esenciales para la vida. No obstante, tener una buena alimentación es muy

indispensable para nuestro desarrollo, de lo contrario, al haber un déficit de estas vitaminas o también conocido como hipovitaminosis, podría llevarnos a contraer numerosas enfermedades graves.

Actualmente se establecen 2 grupos de vitaminas según sea su capacidad de disolución: vitaminas liposolubles y vitaminas hidrosolubles. En cuanto a las vitaminas liposolubles se encuentra la A, D, E y K, el cual pueden ser consumidas junto con alimentos que contengan grasa pero si se excede su consumo, podrían ser tóxicas. Estas vitaminas suelen diluirse en grasas y aceites, pero insolubles en el agua. Diversos estudios e investigaciones afirman que el contenido vitamínico de los alimentos suelen variar dependiendo del grupo alimenticio en el que este se encuentre. Por otra parte, las vitaminas hidrosolubles hacen mención a las del complejo B y la vitamina C.

Además de esto, no olvidemos a los minerales ya que poseen funciones estructurales y reguladoras dentro de nuestro organismo. Algunos de los minerales, considerablemente más importantes para el cuerpo humano se encuentran el calcio, selenio, magnesio, zinc, yodo, hierro, sodio, cloro, fosforo y el potasio.

No olvidemos que todos estos nutrientes que obtenemos pueden ser provenientes de origen animal que, por lo general, 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. De igual forma, otra fuente de nutrientes lo encontramos en los alimentos de origen vegetal como son las verduras, las frutas y los cereales.

A manera de conclusión, considero que todos los alimentos que solemos consumir a lo largo de nuestras vidas contienen muchas propiedades que son importantes para el buen

funcionamiento de nuestro cuerpo, y como ya he mencionado antes, son la base fundamental de nuestra existencia.

Bibliografía

Healthwise. (8 de 12 de 2019). *Cigna*. Obtenido de <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/analisis-de-electrolitos-tr6146>

UDS. (2020). Composición típica de alimentos de origen vegetal. *Antología*, 22.

UDS. (2020). Composición Típica De Alimentos De Origen Animal. *Antología*, 21.

UDS. (2020). Composición General De Los Alimentos. *Antología*, 8-21.