



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Ensayo “Composición general de los alimentos.”

Materia: Preparación y conservación de los alimentos

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de septiembre de 2020.

En este trabajo se retomará el tema “composición general de alimentos”, mencionando en un primer momento a los macronutrientes como los son los hidratos de carbono, su función, la recomendación de raciones adecuadas que se puedan hacer al día y como se clasifican. También se comenta sobre los lípidos, que son, cuantas calorías nos aportan por gramo, que provocan en los alimentos.

El ultimo macronutriente, pero de gran Importancia “proteínas”, cuantas calorías nos dan por gramo, por que son indispensables, que forman y su clasificación según su composición y solubilidad. En un segundo momento, se explican la importancia del agua de los alimentos y como contribuyen a las funciones del organismo. De igual forma se explican cuáles son los micronutrientes: (vitaminas y minerales) ejemplos de estos y porque debemos consumirlos en la dieta.

Todos los alimentos cuentan con una composición, ya que están constituidos por varios elementos y en distintas proporciones. Por este motivo hay que conocer sobre los diferentes grupos de macronutrientes y micronutrientes que los conforman, son pieza clave para llevar una dieta saludable.

Un macronutriente de los alimentos, muy importante para el humano “Los carbohidratos o azúcares son moléculas cuya principal función es proporcionar la energía que el cuerpo necesita, estos nutrientes son la fuente inmediata de energía para el organismo, pues rápidamente se desdoblán formando glucosa, la fuente principal de energía, y proveen 4 calorías por gramo” (Universidad del Sureste,2020).

Concuerdo, ya que los hidratos de carbono nos proporcionan la mitad de la cantidad total de la energía, que necesita nuestro cuerpo para ponerse en acción. Por este motivo se recomienda el consumo entre 3 y 5 raciones diarias de alimentos ricos en HC, se pueden clasificar en simples (disacáridos y monosacáridos), los complejos (polisacáridos) y fibras dietéticas son HC polisacáridos de las paredes celulares vegetales (solubles e insolubles).

Los lípidos también forman parte de los macronutrientes, también conocidos como “las grasas son una combinación de ácidos grasos y glicerol, son la fuente de energía más concentrada que se encuentra disponible, pues proporcionan 9 calorías por gramo” (Universidad del Sureste,2020).

Las grasas en los alimentos proporcionan un gran sabor, además cuentan con una característica que los distingue ya que suelen ser insolubles al agua.

“Los lípidos son una clase de sustancias orgánicas insolubles en agua, pero solubles en determinados disolventes, como el alcohol o el éter los tres lípidos de importancia para los seres humanos son los triglicéridos, el colesterol y los fosfolípidos” (Universidad del Sureste,2020).

El ultimo macronutriente, pero importante también son las proteínas, la combinación de estas producen los aminoácidos, las proteínas nos aportan 4 calorías por gramo.

“Las proteínas constituyen la base de toda célula viva, hasta el punto de que, la vida no sería posible sin las proteínas, las tres funciones esenciales de la materia viva crecimiento, nutrición, y reproducción” (Universidad del Sureste,2020).

Las proteínas pueden clasificarse según su composición y solubilidad, por ejemplo: las proteínas fibrosas como; colágeno, elastina, quitina. Las proteínas globulares como; albuminas, globulinas, histonas. Proteínas conjugadas “grupo prostéticos” como; fosfoproteínas, glicoproteínas.

De igual forma los alimentos contienen agua. “El agua es un componente esencial de todos los tejidos corporales. Como solvente, pone a disposición muchos solutos para el funcionamiento celular y es el medio necesario para todas las reacciones” (Universidad del Sureste,2020).

Estoy de acuerdo, con la importancia del agua, ya que cumple varias funciones dentro del organismo, por ejemplo; ayuda a regular la temperatura del cuerpo, ayuda a la digestión de los alimentos, sirve como lubricante para las articulaciones, provee un medio para la excreción de productos de desecho.

“Los electrolitos son sustancias o compuestos que, cuando se disuelven en agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones)”. (Universidad del Sureste,2020).

Considero que los electrolitos, también son importantes porque cumplen funciones indispensables, estas pueden ser sales inorgánicas simples de sodio o potasio. Los alimentos también contienen micronutrientes como las vitaminas y minerales, que son necesarias para el organismo en cantidades adecuadas, para tener una buena salud.

“Nuestro organismo no puede elaborar vitaminas, por lo tanto, estas deben ser suministradas por la dieta”. (Universidad del Sureste,2020).

Por este motivo, es importante consumirlos en nuestros alimentos, nos ayudan en el crecimiento, salud y bienestar físico. Una característica de estas; es que se clasifican en hidrosolubles como las del complejo B y la vitamina C. Las vitaminas liposolubles son solubles en grasas, por ejemplo: las vitaminas A (Retinol), D (Calciferol), E (Tocoferol) y K (Filoquinona).

Otro micronutriente son los minerales, comprende elementos inorgánicos, que pueden ayudar al organismo con funciones tanto estructurales como reguladoras.

“Los minerales mas importantes para el ser humano son: calcio, magnesio, selenio, zinc, hierro, yodo, sodio, cloro, fosforo y potasio”. (Universidad del Sureste,2020).

Concluyo al elaborar este documento, que es muy relevante para nosotros como nutriólogos y personas, saber la composición de los alimentos, ya que están formados por elementos de gran interés para el desarrollo y crecimiento. Además, son indispensables para el mantenimiento y cuidado adecuado de la salud. Como los son principalmente los macronutrientes; denominados así ya que el organismo los requiere en cantidades mayores como lo son Hidratos de carbono, lípidos y proteínas, contando cada uno de ellos en cantidades y porcentajes diferentes, para que cumplan funciones específicas, una de ellas el aportar energía al cuerpo y este pueda realizar acciones.

De igual forma los micronutrientes son necesarios en el organismo, deben ser suministrados por medio de nuestras dietas porque nuestro cuerpo no es capaz de realizarlos, por ejemplo, las vitaminas hidrosolubles las del complejo B y vitamina C. las vitaminas liposolubles como: A(Retinol), D(Calciferol), E(Tocoferol) y K(Filoquinona). Los minerales mas importantes para el organismo son el calcio, magnesio, yodo, hierro, sodio, cloro, zinc, selenio, fosforo y potasio. Comprendí la importancia que tiene el agua y los electrolitos que se consumen en alimentos y que son fundamentales, gracias a la composición de los alimentos, podemos clasificarlos en dos grupos “animal” y “vegetal”, cada uno de ellos nos aportan macronutrientes y micronutrientes en diferentes cantidades, pero el consumo de ambos en nuestra dieta es necesario.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de preparación y conservación de alimentos .pdf
pág. 8-22 recuperado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20preparacion%20y%20conservacion%20de%20alimentos.pdf>