

Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse Liu
Robles

Nombre Del Profesor: Daniela Monserrat
Mendez Guillen

Nombre Del Trabajo:

Ensayo

Materia:

Preparación Y Conservación De Alimentos

16/09/2020

La finalidad de este ensayo es para poder obtener cierta información de los alimentos y poder comprender cuál es su importancia al consumirlo asimismo también poder comprender cuántas calorías obtenemos en un gramo de estos macronutrientes ya que cada uno tiene diferente composición, estructura y función es muy importante poder determinar y reconocer cada uno de ellos que este pueda reconocer la importancia de cada alimento y cómo es su función la cual es de suma importancia ya que nos aporta un equilibrio homeostático, una buena nutrición celular y el buen funcionamiento de un metabolismo saludable y así poder obtener un mejor nivel de composición y un estilo de vida saludable

en cuanto la composición general de los alimentos nos ayuda a comprender que todos los alimentos tienen una gran serie de nutrientes los cuales es importante consumir ya que existen 35 nutrientes en nuestra dieta que nos ayudan con sus necesidades fisiológicas al no tener el consumo de algún nutriente de estos podemos padecer de alguna carencia entonces es importante el conocimiento de cada un macronutriente como los carbohidratos ya que la función principal de estos es proporcionarnos energía y cual nos provee 4 calorías por gramo es un compuesto que se forman por carbono hidrógeno y oxígeno los carbohidratos se pueden clasificar en carbohidratos simples, carbohidratos complejos y fibras dietéticas otro macronutriente importante son los lípidos ya que éstos son grasas que están combinadas por ácidos grasos y glicerol un gramo nos aporta 9 calorías su función principal es la termorregulación y son insolubles en agua otra de sus características es de que existen tres clasificaciones de los lípidos que son de suma importancia para los seres vivos como los triglicéridos colesterol y fosfolípidos y que cada uno aporta diferentes funciones en el organismo los cuales son funciones vitales como por ejemplo los triglicéridos eso se

representan en grasas sólidas y aceites líquidos, los esteroides se obtienen del colesterol y de la vitamina D y por último los fosfolípidos ya que esos son triglicéridos los cuales cambian un poco su estructura y se unen con fósforo, las proteínas son de suma importancia ya que tienen muchas funciones en nuestro organismo una de sus funciones es que nos da estructura a nuestro cuerpo y éstas forma tejidos tendones y músculos éstas están formadas por cadenas de aminoácidos y cuál es su estructura contiene carbono hidrógeno oxígeno y nitrógeno los aminoácidos son un conjunto de diferentes formas y tiene el fin de construir las proteínas que el cuerpo necesita, éstas clasificaciones se caracterizan en las proteínas fibrosas ya que contienen una forma alargada y filamentos así se pueden encontrar en colágeno, elastina y queratina las cuales son de suma importancia para nuestro cabello, uñas y piel entre otras funciones que tiene las proteínas globulares se le denominan de esta manera ya que tienen cadenas polipeptídicas y proporcionan una forma filamentosa en esas incluyen las albuminas, globulinas, lactoglobulina, histonas y protaminas y en su última clasificación no menos importante son las proteínas conjugadas ya que se determinan como fosfoproteínas glicoproteínas lipoproteínas cromoproteínas y nucleoproteínas y los alimentos nos proporcionan agua y electrolitos esos también son muy importantes para obtener los macronutrientes ya que sin ellos no podemos llevar a cabo nuestros procesos metabólicos y esto se debe a que el agua constituye a dos terceras partes del peso de nuestro cuerpo sus funciones principales se caracterizan por regular la temperatura promueve la digestión segura el volumen de la sangre entre otras funciones los electrolitos son una sustancia disolventes en medio acuoso está se disocian en iones y son las sales minerales inorgánicas los cuales se denominan como y sodio potasio entre otros las vitaminas y minerales son de suma importancia ya que nuestro cuerpo nos aporta nutrientes necesarios para nuestro sistema inmune y otras necesidades eso nutrientes se pueden clasificar como vitaminas hidrosolubles

y liposolubles en las vitaminas hidrosolubles podemos encontrar la vitamina a que se le denomina retinol y nos ayuda a la vista y otras funciones vitales, la vitamina d que se le denomina calciferol y es la que nos aporta calcio, la vitamina e que es el tocoferol nos ayuda a tener una buena piel y presenta otras propiedades nutricionales y al último la vitamina k este se le denomina filoquinona y una de sus funciones es coagular la sangre entre las vitaminas hidrosolubles podemos conseguir las vitaminas b en toda su gama y la vitamina c, en la parte de los minerales se puede obtener el calcio, selenio, magnesio, zinc, hierro, yodo, sodio, cloro, fósforo y potasio. estos alimentos son de origen animal y tiene una composición típica y esto se debe a todo el tipo de ganado existe es especie como el ganado ovino porcino las aves de corral y sus distintas especies como los mariscos peces entre otros junto con ello sus derivados los cuales son huevos leche quesos etcétera se entiende por alimentos de origen vegetal como frutas y verduras y es muy importante consumirlos ya que tienen una clasificación para poder comprenderlos, las frutas son las que tienen semillas y los vegetales son los que tienen hojas tallos y raíces no obstante también consumimos los cereales y los granos como leguminosas ya que ambos nos aportan vitaminas y minerales los cuales los cereales no nos pueden aportar ciertas vitaminas que nos puede aportar las frutas y vegetales.

Este ensayo he podido comprender la importancia de cada alimento y su macronutriente el cómo podemos clasificar los hidratos de carbono los lípidos y las proteínas el papel que juegan tanto en nuestra limitación como nuestro funcionamiento metabólico

Bibliografía

Universidad del sur esta antología de preparación y conservación de alimentos

.2020.pp.8.22

file:///C:/Users/AIRBIT%20CLUB/Desktop/antologia%20de%20preparacion%20y%20conservacion%20de%20alimentos.pdf