



**Nombre del alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON**

**Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

**Materia: PREPARACION Y CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 4°**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 De septiembre del 2020.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas. Sin embargo, consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer.

### Hidratos de carbono

Al referirnos de los hidratos de carbono, vemos que estos constituyen la principal fuente de energía en la dieta de las personas. Por tanto, son muy necesarios, por ello no es bueno prescindir de ellos. Estos funcionan de esta manera.

Durante la digestión, estos componentes se van dividiendo hasta que se transforman en glucosa, el compuesto más sencillo que las células del cuerpo pueden aprovechar como fuente de energía. Es por esto que es un grave error eliminarlos, como proponen algunos planes de adelgazamiento. A corto plazo puede que la salud de las personas que no consumen esta principal fuente no proteste demasiado y pierdan algo de peso, pero, a largo plazo, este error puede empezar a afectar. Durante mucho tiempo los hidratos de carbono se han clasificado en simples y complejos. Se consideraba que los hidratos de carbono complejos se digerían y absorbían con lentitud y, en cambio, los simples, como por ejemplo el azúcar de mesa, lo hacían con rapidez. Pero en base a una serie de estudios que se han realizado sobre los efectos fisiológicos de los carbohidratos sobre la salud, surgió un nuevo concepto el cual es el índice glucémico, que mide la capacidad de los hidratos de carbono para convertirse en glucosa sanguínea, tras el proceso de digestión. Esta medida ha servido para clasificar de nuevo a los alimentos ricos en hidratos de carbono (según una escala que va del 0 al 110), pero ahora en función a cómo afectan a la glucemia, es decir, a los niveles de glucosa en sangre.

### Grasas y lípidos

Los lípidos o grasas deben estar presentes en la dieta diaria en una cantidad adecuada., y es muy necesario que así sea, ya que estos son imprescindibles para que la alimentación sea equilibrada y completa Las grasas o lípidos ayudan a que la alimentación sea más agradable, ya que la presencia de ésta en las comidas es esencial para poder apreciar el aroma y el gusto

de los distintos alimentos, ayudando también a la sensación de saciedad que tenemos cuando la comemos.

Los triglicéridos son un tipo de grasa. Son el tipo más común de grasa en el cuerpo. Proviene de alimentos, especialmente mantequilla, aceites y otras grasas que comemos. Los triglicéridos también provienen de calorías adicionales. Estas son las calorías que nosotros comemos pero que nuestro cuerpo no necesita de inmediato.

### Las proteínas

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. Todas las proteínas están compuestas por: Carbono, Hidrógeno, Oxígeno, Nitrógeno Y la mayoría contiene además azufre y fósforo.

Las proteínas suponen aproximadamente la mitad del peso de los tejidos del organismo, y están presentes en todas las células del cuerpo, además de participar en prácticamente todos los procesos biológicos que se producen. De entre todas las biomoléculas, las proteínas desempeñan un papel fundamental en el organismo. Son esenciales para el crecimiento, gracias a su contenido de nitrógeno, que no está presente en otras moléculas como grasas o hidratos de carbono. También lo son para la síntesis y mantenimiento de diversos tejidos o componentes del cuerpo, como los jugos gástricos, la hemoglobina, las vitaminas, las hormonas y las enzimas estas últimas actúan como catalizadores biológicos haciendo que aumente la velocidad a la que se producen las reacciones químicas del metabolismo.

Asimismo, ayudan a transportar determinados gases a través de la sangre, como el oxígeno y el dióxido de carbono, y funcionan a modo de amortiguadores para mantener el equilibrio ácido-base y la presión oncótica del plasma.

Otras funciones más específicas son, por ejemplo, las de los anticuerpos, un tipo de proteínas que actúan como defensa natural frente a posibles infecciones o agentes externos; el colágeno, cuya función de resistencia lo hace imprescindible en los tejidos de sostén o la miosina y la actina, dos proteínas musculares que hacen posible el movimiento, entre muchas otras.

Las proteínas son susceptibles de ser clasificadas en función de su forma y en función de su composición química. Según su forma, existen proteínas fibrosas (alargadas, e insolubles en agua, como la queratina, el colágeno y la fibrina), globulares (de forma esférica y compacta, y solubles en agua. Este es el caso de la mayoría de enzimas y anticuerpos, así como de ciertas hormonas), y mixtas, con una parte fibrilar y otra parte globular.

Dependiendo de la composición química que posean hay proteínas simples y proteínas conjugadas, también conocidas como heteroproteínas. Las simples se dividen a su vez en escleroproteínas y esferoproteínas.

### Agua y electrolitos

El cuerpo humano contiene una gran cantidad de agua. El porcentaje de agua del peso corporal va variando con la edad y está directamente relacionado con la proporción de tejido muscular. De este modo, un atleta contiene más cantidad de agua que una persona sedentaria y una persona mayor contiene menos cantidad, pues con la edad se va teniendo una menor proporción de masa muscular. El agua se encuentra en todos los tejidos y es esencial para la vida. La pérdida de tan sólo un 10% del agua corporal ya puede ocasionar trastornos muy graves en el individuo y la pérdida de un 20% de agua puede ocasionar su muerte. El agua corporal se encuentra repartida entre el agua intracelular, que contienen las células; y el agua extracelular.

El agua es fundamental para muchos procesos vitales tales como lo son

Controla la temperatura de nuestro cuerpo: permite que el organismo expulse calor cuando hay una temperatura ambiente baja. Pero cuando hace calor, sucede lo contrario: el cuerpo hace que el agua se evapore y aparezca el sudor con el objetivo de enfriar el cuerpo. También está presente en la sangre: el agua es un 'ingrediente' fundamental de la sangre. El plasma sanguíneo llega a estar compuesto por el 90% de agua siendo el plasma el 55% del volumen sanguíneo. También ayuda a la eliminación de toxinas: el agua, entre sus principales funciones, ayuda a eliminar toxinas. Con la ingesta de H<sub>2</sub>O se desechan toxinas y son expulsadas en forma de heces u orina. Ayuda a mejorar la digestión: el agua hace más rápida y mejor esta función de nuestro organismo. Al igual Facilita el riego sanguíneo, la reproducción celular y el movimiento

## Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales permiten que el organismo funcione como debe funcionar. Tú obtienes las vitaminas y los minerales de los alimentos que ingieres día tras día, pero algunos alimentos contienen más vitaminas y más minerales que otros.

Existen dos tipos de vitaminas: las solubles en grasas, o liposolubles, y las solubles en agua, o hidrosolubles. Las vitaminas liposolubles (A, D, E, y K), al disolverse, se pueden almacenar en el organismo. Las vitaminas hidrosolubles (C y las vitaminas del complejo B, como la B6, la B12, la niacina, la riboflavina y el ácido fólico) deben disolverse en agua antes para que tu organismo las pueda absorber. Por este motivo, estas vitaminas no se pueden almacenar. Cualquier parte de las vitaminas C o B que no utilice tu organismo una vez hayan entrado en su interior, se elimina (mayoritariamente a través de la orina). Por lo tanto, necesitas ir las incorporando cada día.

Mientras que las vitaminas son sustancias orgánicas (de origen animal o vegetal), los minerales son sustancias inorgánicas procedentes de la tierra o del agua, que absorben las plantas o que ingieren los animales. Tu cuerpo necesita cantidades importantes de algunos minerales, como el calcio, para crecer y mantenerse sano. Otros minerales, como el cromo, el cobre, el yodo, el hierro, el selenio y el zinc, se denominan minerales traza u oligoelementos porque solo se necesita una cantidad muy reducida de ellos cada día.

## Composición típica de alimentos de origen vegetal y vegetal

La mayoría de los alimentos son mezclas complejas de nutrientes en calidad y cantidad. Casi ningún alimento está constituido por un solo nutriente y, al igual y por otro lado, no hay ningún alimento completo para el hombre adulto únicamente la leche materna sólo es un alimento completo para el recién nacido durante los primeros meses de vida. No existen alimentos buenos o malos. Hay dietas nutricionalmente equilibradas o desequilibradas. La variedad en la dieta es la mejor garantía de equilibrio nutricional

Los alimentos de origen vegetal aportan en general agua como lo son verduras y frutas, HC complejos (cereales y legumbres), ácidos grasos y poliinsaturados (aceites), micronutrientes (vitaminas C, E y K, ácido fólico, carotenos, magnesio y potasio) y otras sustancias fotoquímicas. Carecen de colesterol, retinol y vitaminas D y B12

En cuanto a los alimentos de origen animal son fuente de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (pescados), minerales con alta biodisponibilidad (hierro, calcio y cinc) y vitaminas D, A y del grupo B. Carecen de fibra

## Bibliografía

Uds. (2020). Composición general de los alimentos. Antología. preparación y conservación de los alimentos. Antología. preparación y conservación de alimentos. – pág. 8-21