



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA**

**TEMA: HIDRATOS DE CARBONO Y LIPIDOS**

**CATEDRATICO: DR. NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

**ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ**

**5° CUATRIMESTRE GRUPO A**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 9 DE ENERO DEL 2021**

# NUTRICION

## ALIMENTACION

La alimentación es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida; La alimentación es un acto voluntario, pues el individuo puede decidir el tipo y la cantidad de alimentos que va a consumir, y es un acto periódico o discontinuo, ya que se come de tres a cinco o seis veces al día, según las costumbres y necesidades fisiológicas.

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades

## NUTRICION

Es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones

## CARBOHIDRATOS

Los CHO son los compuestos orgánicos más abundantes en la naturaleza, y también los más consumidos por los seres humanos (en muchos países constituyen entre 50 y 80% de la dieta poblacional).

## CLASIFICACION

### MONOSACARIDOS

Los monosacáridos son aquellos que no pueden ser desdoblados por hidrólisis. Su cadena puede constar de 3, 4, 5, 6, etc., átomos de carbono y se denominan, respectivamente, triosas, tetrasas, pentosas, hexosas, etc

### DISACARIDOS

Disacáridos están formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos. Ejemplos son la sacarosa, maltosa y maltosa

### POLISACARIDOS

Los polisacáridos resultan de la unión de diversos monosacáridos o de sus derivados. Sus moléculas contienen entre diez y varios miles de monosacáridos. Los más importantes para la vida humana son el almidón, el glucógeno y la celulosa.

Desempeñan muchas funciones en los tejidos, además de que son la fuente energética más importante, ya que cada gramo genera 9 kcal. Muchos cumplen una actividad biológica, unos son parte estructural de las membranas celulares y de los sistemas de transporte de diversos nutrimentos, otros son ácidos grasos indispensables, vitaminas y hormonas

## LIPIDOS

Originalmente se definía como —una sustancia insoluble en agua, pero soluble en disolventes orgánicos como cloroformo, hexano y éter de petróleo; con esta consideración de solubilidad, existen muchos otros compuestos, como terpenos, vitaminas y carotenoides que también están incluidos.

### SAPONIFICABLES

SON aquéllos lípidos que poseen al menos un ácido graso dentro de su estructura y debido a esta propiedad, pueden formar jabones cuando este ácido graso entra en contacto con el calcio del medio circundante; es decir, son saponificables.

### INSAPONIFICABLES

Pertencen a esta categoría aquellos lípidos que no poseen ácidos grasos dentro de su estructura; debido a esta propiedad no pueden formar jabones, es decir no son saponificables.