



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Química de los alimentos.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2° Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de marzo de 2021.

OTROS CONSTITUYENTES NATURALES

Como punto de partida, la mayoría de las personas saben que las vitaminas son nutrientes necesarios para el buen funcionamiento celular de nuestro organismo por lo cual son parte fundamental para el cuerpo. Estas sustancias orgánicas están presentes todos los días puesto que son fáciles encontrarlos en los alimentos, sin embargo, no todos lo consumimos de forma correcta, es por eso que trae consecuencias en la salud.

Las vitaminas humanas se pueden identificar por su clasificación que va de acuerdo a la capacidad de disolución, es decir en grasa o en agua.

Como sugiere (GARCIA PORTILLO AZUCENA, s.f.) "Las vitaminas son sustancias orgánicas que se aportan casi exclusivamente en los alimentos y que son necesarios en cantidades sorprendentemente pequeñas para el desarrollo normal y el mantenimiento de la salud".

Esto quiere decir, que las vitaminas son consideradas como micronutrientes de modo que no poseen un valor energético, no obstante, son muy importantes para la salud del humano.

Dicho anteriormente la primera clasificación de las vitaminas son las liposolubles que son A, D, E y K suelen consumirse con alimentos que contienen grasa y, debido a que se pueden almacenar en la grasa del cuerpo, no es necesario tomarlas todos los días.

✓ Vitamina A (**Retinol**)

El retinol es la forma activa de la vitamina esta se encuentra principalmente en los alimentos de origen animal. Es la vitamina que ayuda para la visión normal, el sistema inmunitario y la reproducción. Asimismo, coopera para el buen funcionamiento del corazón, los pulmones, los riñones y otros órganos.

✓ Vitamina D (**Calciferol**)

Es un nutriente presente en ciertos alimentos que es necesario para la salud y para mantener los huesos fuertes, ayuda al cuerpo a absorber el calcio de los alimentos y suplementos.

✓ Vitamina E (**Tocoferol**)

Ayuda a mantener el sistema inmunitario fuerte frente a virus y bacterias. La vitamina E también es importante en la formación de glóbulos rojos y apoya al cuerpo a utilizar la vitamina K. También ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y a impedir que la sangre se coagule dentro de ellos.

✓ Vitamina K (**Filoquinona**)

Ayuda al cuerpo a construir huesos y tejidos saludables a través de las proteínas. También produce proteínas que ayudan a coagular la sangre. Si no tiene suficiente vitamina K, podría sangrar mucho.

El siguiente con las vitaminas hidrosolubles son las del grupo B y la vitamina C, no se pueden almacenar por lo tanto esta se debe consumir con frecuencia, preferiblemente a diario.

- TIAMINA: Es una de las vitaminas del complejo B. Las vitaminas del complejo B son un grupo de vitaminas hidrosolubles que participan en muchas de las reacciones químicas del cuerpo.
- RIBOFLAVINA: Trabaja con otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento del cuerpo. Ayuda en la producción de glóbulos rojos. También ayuda en la liberación de energía de las proteínas.
- NIACINA: Se encuentra en alimentos como la levadura, la carne vacuna, la leche, los huevos, las verduras verdes, los porotos y los granos de cereal. El cuerpo también produce la niacina a través del triptófano, que se encuentra en alimentos que contienen proteínas.
- ÁCIDO PANTOTÉNICO: Se encuentra ampliamente distribuida tanto en el reino vegetal como animal y abunda en la carne, las verduras, los granos de cereales, las legumbres, los huevos y la leche. El ácido pantoténico se usa para tratar la carencia de ácido pantoténico.
- PIRIDOXINA: Es requerida por su cuerpo para utilizar la energía en los alimentos que comemos, la producción de glóbulos rojos y el funcionamiento adecuado de los nervios. Se usa para tratar y prevenir la carencia secundaria de vitamina B6 provocada por un régimen alimenticio pobre, ciertos medicamentos y algunos trastornos médicos.
- BIOTINA: La biotina se usa para tratar la carencia de biotina. También se usa comúnmente para tratar la pérdida de cabello y las uñas quebradizas y otras condiciones.

- **ÁCIDO FÓLICO:** Ayuda al organismo a crear células nuevas. Todas las personas necesitan ácido fólico. Es muy importante para las mujeres en edad fértil. Obtener suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo puede prevenir defectos congénitos importantes en el cerebro y la columna vertebral del bebé.
- **ÁCIDO ASCÓRBICO:** Se usa para prevenir y tratar el escorbuto (una enfermedad que causa fatiga, inflamación de las encías, dolor en las articulaciones y mala cicatrización de las heridas debido a la falta de vitamina C en el cuerpo).

Los minerales son nutrientes que para el organismo del ser humano son indispensables en cantidades relativamente pequeñas, por ello al igual, que las vitaminas se consideran micronutrientes.

Como bien afirma (UCM, 2017)“Los minerales nutrientes son elementos inorgánicos esenciales para el organismo como componentes estructurales y reguladores de los procesos corporales. No pueden ser sintetizados y deben formar parte de la alimentación diaria”.

CALCIO (CA)

Es el mineral más abundante en el organismo, formando parte de huesos y dientes principalmente, que contienen el 99.9% de todo el calcio del cuerpo. En los huesos tiene dos funciones: forma parte de su estructura y es una reserva de calcio para mantener una adecuada concentración en sangre.

FOSFORO (P)

Es el segundo mineral más abundante en el organismo. Aproximadamente un 85% se encuentra combinado con el calcio en huesos y dientes, interviniendo, por tanto, en su adecuada mineralización. El fósforo forma parte de todas las células y es constituyente del material genético (ADN y ARN), de algunos hidratos de carbono, lípidos.

HIERRO (FE)

La mayor parte del hierro del organismo se encuentra formando parte de dos proteínas: la hemoglobina o pigmento rojo de la sangre y la mioglobina o proteína de las células musculares; en ambas, el hierro ayuda a transportar el oxígeno necesario para el metabolismo celular.

Por otro lado, los pigmentos son compuestos químicos coloreados, natural o artificial. Los pigmentos naturales son producidos por microorganismos, plantas y animales. Entre los pigmentos animales se encuentran la púrpura, la hemoglobina, los pigmentos biliares (bilirrubina y biliverdina) y la melanina.

Para terminar cada tipo de alimento está expuesto de muchos factores los cuales como seres humanos nos atrae la forma, el color, el aspecto, el sabor, el aroma y la textura sin embargo no todos sabemos lo que contiene y lo que nos ayuda cada fruto que consumimos por eso es muy importante tener en cuenta los hábitos alimenticios que cada uno tiene, dado que cada alimento que está a nuestro alcance no es peligroso en vista de que no ingerimos adecuadamente.

Bibliografía

- GARCIA PORTILLO AZUCENA. (s.f.). *EDUCAGUIA*. Obtenido de <http://www.educagua.com/apuntesde/nutricion/VITAMINAS/VITAMINASI.pdf>
- UCM. (02 de DICIEMBRE de 2017). Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-12-02-cap-10-minerales-2017.pdf>
- UDS. (ENERO-ABRIL de 2021). Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ceabdfeca3cb3da2a0923ad6c5de1170-LC-LNU203.pdf>