

Nombre del alumno: Felipe de Jesús

López Avendaño.

Nombre del profesor: Luz Elena

Cervantes Monrroy

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: ENSAYO SOBRE

OTROS CONSTITUYENTES NATURALES

Materia: Química de los alimentos.

Grado: Segundo Cuatrimestre.

Grupo: Nutrición, (A).

OTROS CONSTITUYENTES NATURALES.

En el transcurso de los años se ha descubierto gran cantidad de información con respecto al ser humano y lo que necesita para su vitalidad, destacando que existen sustancias para el correcto funcionamiento del mismo. Hoy en día, gracias a las investigaciones que se han realizado conforme a pasado el tiempo, podemos decir que existen diversos alimentos con diferentes propiedades cada uno de ellos, que hace posible el funcionamiento interno del organismo del ser humano, es por ello, que recabaré ciertos constituyentes naturales para hablar de su gran importancia que tienen y de lo que nos aportan.

En el organismo del ser humano, hoy en día se sabe que existen diferentes reacciones bioquímica que en base a ello; nos brindan la capacidad de realizar funciones biológicas, un ejemplo de ello son las vitaminas, ya que, Las vitaminas son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas, tanto vegetales como animales, son sustancias que se encuentran en cantidades muy pequeñas, y asimismo, consumir poca cantidad de una vitamina puede causar un trastorno alimenticio, (Corbin) “ya que, participan en la formación de químicos del sistema nervioso y participar en la formación hormonas, glóbulos rojos y material genético, regulan los sistemas metabólicos y son necesarias para el crecimiento y la salud”, en la actualidad hay 13 vitaminas que se clasifican en dos grupos: 9 hidrosolubles (8 del complejo B y la vitamina C) y 4 liposolubles (A, D, E y K), de las cuales todas son esenciales para el organismo ya que cada una nos aporta algo diferente que nos beneficia.

De acuerdo con lo acontecido se ha tocado el tema de las diferentes sustancias orgánicas vitales para el organismo vivo, pero cabe destacar, que existen sustancias inorgánicas de igual importancia para el ser humano, usualmente conocidas como minerales, debido a que (Bulevip) "Son componentes **esenciales para el organismo**, ya que no somos capaces de sintetizarlos y sin ellos no podríamos realizar la mayoría de funciones fisiológicas, como por ejemplo la formación de huesos o producción de hormonas", y además, se encuentran en cantidades muy pequeñas y al igual que las vitaminas se clasifican como micronutrientes, además, dichas sustancias se clasifican en; (viaganadera) 1.- Macrominerales (calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio y azufre) que se necesitan en cantidades apreciables en la dieta y 2.- Microminerales (hierro, cobre, zinc, manganeso, molibdeno, yodo, flúor, cobalto y selenio) que se necesitan en muy pequeña cantidad.

Con los alimentos que existen en la actualidad, los cuales se se ha ido descubriendo que poseen dichas sustancias cada uno de ellos en ciertos alimentos, cuyas sustancias son las vitaminas y los minerales, en donde la comunidad científica ha descubierto otra característica que los distingue a los alimentos de acuerdo a las propiedades que posean, ya que la calidad de un alimentos se distingue de los demás de acuerdo a su color, sabor y olor, y textura. Tal es el caso de la carne en la que, dependiendo del grado de turgencia de las fibras musculares, se percibe de rosa pálida a roja oscura.

Con esto llego a la conclusión que; existe mucha información la cual debe ser dada a conocer a la población, todo esto acerca de la importancia de las

propiedades que poseen cada alimento que consumimos, ya que solamente así podremos tener conciencia del valor nutricional de lo que llevamos a nuestra boca y valorar la calidad de los que nos ofrece cada uno de ellos, en base a la información recabada.

Bibliografía

Corbin, J. A. (s.f.). *Psicología y mente*. Obtenido de Psicología y mente:

<https://psicologiaymente.com/nutricion/tipos-de-vitaminas>

Bibliografía

Bulevip. (s.f.). Obtenido de Bulevip: [https://bulevip.com/blog/conoces-las-funciones-de-los-](https://bulevip.com/blog/conoces-las-funciones-de-los-minerales-en-el-organismo-parte-i/)

[minerales-en-el-organismo-parte-i/](https://bulevip.com/blog/conoces-las-funciones-de-los-minerales-en-el-organismo-parte-i/)

Corbin, J. A. (s.f.). *Psicología y mente*. Obtenido de Psicología y mente:

<https://psicologiaymente.com/nutricion/tipos-de-vitaminas>

Bibliografía

Bulevip. (s.f.). Obtenido de Bulevip: [https://bulevip.com/blog/conoces-las-funciones-de-los-](https://bulevip.com/blog/conoces-las-funciones-de-los-minerales-en-el-organismo-parte-i/)

[minerales-en-el-organismo-parte-i/](https://bulevip.com/blog/conoces-las-funciones-de-los-minerales-en-el-organismo-parte-i/)

Corbin, J. A. (s.f.). *Psicología y mente*. Obtenido de Psicología y mente:

<https://psicologiaymente.com/nutricion/tipos-de-vitaminas>

viaganadera. (s.f.). Obtenido de viaganadera:

http://www.viaganadera.com/aseava/revistanueva/revista_27/27_8_2.htm#:~:text=Clasifi

caci%C3%B3n%20de%20los%20minerales&text=%C2%B7%20Macrominerales%20(calcio%
2C%20f%C3%B3sforo%2C,necesitan%20en%20muy%20peque%C3%B1a%20cantidad.