

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

**Nombre del profesor: luz Elena cervantes
Monroy**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Química orgánica

Grado: 2° cuatrimestre

Grupo:

Introducción

A continuación veremos algunos constituyentes naturales que son esencial en la vida del ser humano, también es de vital importancia que lo constituya nuestro cuerpo.

Uno de los constituyentes que encontraremos son las vitaminas, las vitaminas son de vital importancia en una dieta saludable. Algo muy importante es la cantidad de vitaminas que se consume, es recomendable consumir vitaminas todos los días, en cantidades necesarias, ni más ni menos.

Así también encontraremos otros factores que influyen en la vida del ser humano, que el ser humano necesita en pocas cantidades pero son esencial para el desarrollo del ser humano.

Otros constituyentes naturales

Uno de los constituyentes naturales son las vitaminas, las vitaminas son indispensables para el ser humano, están presentes en los alimentos en pequeñas cantidades, estas son esenciales en el funcionamiento del organismo. Estas se catalizan produciendo reacciones químicas para así provocar la liberación de energía hacia el cuerpo humano.

La carencia de vitaminas en los alimentos puede provocar algunos trastornos, y por otro lado la ausencia total de vitaminas en la alimentación puede provocar enfermedades muy graves, un ejemplo claro es el escorbuto, es una enfermedad causada por la deficiencia de vitamina C, esta enfermedad provoca síntomas como; aparición de hematomas, encías sangrantes, debilidad, fatiga y sarpullido.

Las vitaminas se dividen en dos grupos

Vitaminas hidrosolubles: este tipo de vitaminas se disuelven en agua. En este grupo se encuentran las vitaminas C y las B1, B2, B3, B6 Y B12. Estas no ocupan una gran cantidad en el organismo, es por eso que los alimentos que consumen al día debe cubrir todas las necesidades, y esto se aplica mas cuando la persona hace ejercicio, es importante que la persona no haga más ejercicio de lo normal porque puede provocar carencias de estas vitaminas ya que son necesarias en la ingesta de suplementos.

Vitaminas hidrosolubles: estas vitaminas el organismo las almacena en los tejidos, el hígado y la grasa. En estas se encuentran las vitaminas A, E, D y K. son solubles en los cuerpos grasos, son poco alterables y el organismo los almacena fácilmente. Dado que el organismo puede almacenarlas como reserva, su carencia estaría basada en malos hábitos alimentarios. Existe el riesgo de saturación si se consumen de forma excesiva e incontrolada.

Vitamina A: necesaria para el mantenimiento de los tejidos, correcto funcionamiento de la vista, crecimiento óseo.

Vitamina B1 (tiamina): Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono y el funcionamiento del sistema del sistema nervioso.

Vitamina B2 (riboflavina): interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono y el funcionamiento del sistema del sistema nervioso.

Vitamina B3 (niacina): Metabolismo de los alimentos, circulación sanguínea, crecimiento, y sistema nervioso.

Minerales

Este es otro tipo de sustancia natural, su composición química es definida, mayormente es sólido e inorgánico y su estructura presenta una forma cristalina y generalmente suele presentarse en formas o contornos geométricos.

Los minerales más importantes que el ser humano necesita son: el calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio. Todos y cada uno de ellos cumplen con una función diferente en el cuerpo, algunos los encontramos en menos cantidades que otras pero es importante consumir lo que el cuerpo necesita.

Pigmentos

Son sustancias que dan color a los productos, estos también se obtienen a partir de elementos naturales o bien sea sintéticos, es decir pasando por procesos químicos. Existen pigmentos orgánicos e inorgánicos. Los pigmentos orgánicos provienen de plantas y animales, por otro lado los pigmentos inorgánicos son elaborados con tierras y minerales., estas imparten otras propiedades como; color, opacidad, resistencia al calor y a la acción de la intemperie.

Aditivos alimentarios

Son sustancias que se añaden a los alimentos para mejorar su inocuidad, su frescura, su sabor, su textura y su aspecto. Es muy importante que las sustancias que se añaden a los alimentos no causen algún efecto perjudicial o que sea dañino para la salud, por eso se deben checar bien los productos que usaran antes de poder añadirlos a los alimentos. Algunos aditivos que usan en la industria alimentaria son:

- Aromatizantes.
- Colorantes.
- Conservantes.
- Antioxidantes.
- Acidulantes.
- Edulcorantes.
- Espesantes.
- Derivados del almidón. Tienen **como** base para su elaboración el almidón.

Propiedades sensoriales

Las propiedades sensoriales son atributos de los alimentos y se pueden detectar por los sentidos, como la apariencia, el olor, el aroma, el gusto y por las propiedades quinestésicas o texturales.

Conclusión

Como vimos anteriormente, las vitaminas, los minerales, pigmentos son importantes en nuestra alimentación. Las vitaminas las encontramos en alimentos como verduras o frutas. Los minerales son importantes así como las vitaminas, aunque algunos minerales son más difíciles de encontrar que otros, sin embargo es importante consumir en pequeñas cantidades para que pueda cumplir con su función en el cuerpo.

También encontramos los pigmentos, estos son sustancias que dan color a los alimentos, y son obtenidos de productos naturales obtenidos de plantas y animales a diferencia de los aditivos alimentarios, estas sustancias se añaden a los alimentos para mejorar su aspecto o sabor, sin embargo son más procesados y es importante investigar lo que contiene y que no sea dañino.

Todos estos factores influyen en los alimentos, es por eso que debemos consumirlos de la mejor manera, en cantidades necesarias y adecuadamente, ya que influyen en la salud del ser humano.