



Nombre de alumno:

Karine Abigail Vicente Villatoro

Nombre del profesor:

Lic. Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre del trabajo:

Ensayo

Materia:

Química de los alimentos

Grado:

2°

Grupo: "A"

INTRODUCCION

Los constituyentes naturales son muy esenciales en nuestro organismo pues cada una de ellas tiene funciones diferentes que nos mantienen saludables, estos se encuentran en los alimentos de origen animal o vegetal en pequeñas cantidades existen diferentes tipos de vitaminas las que veras a continuación son las liposolubles que son las vitaminas que se disuelven en grasas y las hidrosolubles que son las que se disuelven en agua.

Las vitaminas liposolubles que son la A, D, E y K que al ser consumidas en exceso, se acumulan y pueden provocar efectos adversos en el organismo lo que se conoce como hipervitaminosis; este padecimiento es difícil que ocurra a través de la dieta y es más frecuente que se presente por el consumo indiscriminado de complejos multivitamínicos.

CONSTITUYENTES NATURALES

Uno de los constituyentes naturales que existen son las vitaminas que como bien se encuentran en plantas y vegetales en porciones muy pequeñas la ausencia de estas puede ser muy notoria un ejemplo puede ser la vitamina A que es una de las cuales si no esta tan presente en la alimentación puede dejar a una persona en una propensa ceguera, como es el caso de la antigua Egipto que fue quienes describieron en un papiro que la ausencia de vitaminas puede provocar ciertas enfermedades como el escorbuto, el raquitismo y la ceguera nocturna. Algunas personas pueden considerar que las vitaminas son un tipo de poder mágico que se le da a las personas ya que conciben salud y fuerza dentro de sus cuerpos, aunque, usar vitaminas en exceso contrae intoxicaciones o enfermedades que pueden ser muy graves.

Existen tipos de vitaminas las cuales son liposolubles las cuales son las vitaminas A, D, E y K estas vitaminas tienen consigo funciones diferentes como es la A que es una de las que se encuentran comúnmente en alimentos de origen animal y esta vitamina puede presentarse en las formas retinoides de alcohol o retinol, de aldehído o retinal y de ácido retinoico. Por otro lado a vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. El calcio es uno de los principales componentes de los huesos. La vitamina D también juega un rol en su sistema nervioso, muscular e inmunitario. Usted puede obtener vitamina D de tres maneras: A través de su piel, su dieta y suplementos. Su cuerpo produce vitamina D naturalmente después de exponerse a la luz del sol. Pero demasiada exposición al sol puede ocasionar envejecimiento de la piel y cáncer de piel, por lo que muchas personas buscan obtener su vitamina D de otras fuentes.

La vitamina E o tocoferol pertenece al grupo de las vitaminas liposolubles. Muchas de sus funciones están relacionadas con su acción antioxidante, de modo que ayuda a mantener tu cuerpo sano y a retrasar su envejecimiento. Este nutriente neutraliza los radicales libres y, en consecuencia, protege de la oxidación a las membranas celulares de todo el organismo, especialmente a las de las células del sistema nervioso, del sistema cardiovascular y del sistema muscular. La vitamina K es una sustancia que nuestro cuerpo necesita para formar coágulos y para detener los sangrados. Nosotros obtenemos la vitamina K de los alimentos que consumimos. Las bacterias buenas que viven en nuestros intestinos también producen algo de vitamina K.

CONCLUSION

Las vitaminas son parte esencial de nuestro desarrollo, participan en el metabolismo de muchas sustancias ayudando a liberar energía necesaria para las actividades que el cuerpo necesita llevar a cabo. Una adecuada alimentación es la fuente perfecta de vitaminas, minerales y demás elementos necesarios para un buen desarrollo. Todas las vitaminas son importantes ya que cada una de ellas desempeña papeles diferentes, una sola vitamina no puede sustituir a las demás ya que no poseen propiedades iguales. La carencia de vitaminas puede conducirnos a contraer graves enfermedades que evitaríamos con una balanceada alimentación, cuidándonos de no consumir unas en exceso y otras en poca o nula cantidad. La millonaria industria vitamínica crece a medida que se dan más descubrimientos científicos. La demanda de suplementos vitamínicos conduce a tener grandes reservas de éste. Debe hacerse un control sanitario más estricto a las vitaminas de farmacia para corroborar su calidad y que si se cumplan las expectativas brindadas por el fabricante.

BIBLIOGRAFIA

QUIMICA DE LOS ALIMENTOS. (2021). UDS.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/c8b92e44a53c7116e5689b3ae8fa6b4d.pdf>

Deficiencia de vitamina D. (2020). VITAMINAS.

<https://medlineplus.gov/spanish/vitamindeficiency.html>

Salud, S. (2020). ¿Qué es la Hipervitaminosis? gob.mx.

<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-hipervitaminosis#:~:text=Las%20vitaminas%20liposolubles%20que%20son,por%20el%20consumo%20indiscriminado%20de>