

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

**Nombre del profesor: María de los
Ángeles Venegas Castro**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Bioquímica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo:

Introducción

A continuación en el siguiente ensayo veremos dos temas muy importantes que se relacionan con nuestra salud. Los lípidos y carbohidratos son compuestos que nuestro cuerpo necesita para su buen funcionamiento. Es importante consumirlos de buena calidad, obteniéndolos de frutas, verduras, semillas etc.

Nuestro cuerpo requiere de nutrientes obteniéndolos de diferentes alimentos, variándolos. Así también implementar mejores hábitos alimenticios.

IMPORTANCIA DEL CONSUMO ALIMENTICIO DE CARBOHIDRATOS Y LÍPIDOS EN LA DIETA, ASÍ COMO LAS COMPLICACIONES DEL DÉFICIT POR CARENCIA O EXCESO DE ESTAS BIOMOLÉCULAS EN EL ORGANISMO.

Primero hablaremos un poco acerca de los carbohidratos. Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Es uno de los nutrientes muy importantes para el ser humano. Su función principal es dar energía al cuerpo para que pueda realizar diferentes actividades durante el día. Es uno de los nutrientes muy importantes para el ser humano y lo podemos encontrar en diferentes alimentos y bebidas.

Nuestro cuerpo descompone los carbohidratos y se transforma en glucosa, esa glucosa o azúcar va hacia la sangre para proporcionar energía a las células, tejidos y órganos. La glucosa puede funcionar de manera inmediata o puede almacenarse en el hígado y en los músculos para su uso en otro tiempo.

Un ejemplo serían los deportistas ellos practican diferentes actividades sin embargo dentro de su dieta requieren una buena cantidad de carbohidratos para que puedan rendir en sus diferentes actividades, que requieren energía durante un determinado tiempo ya sea largo o corto.

Eliminar los carbohidratos de la dieta puede causar problemas como desórdenes y malestares en el estómago, además que hay una deficiencia de nutrientes necesarios para el cuerpo.

Ahora hablaremos un poco acerca de los lípidos, los lípidos son grasas que el cuerpo necesita, claramente se deben consumir grasas naturales, que provengan de frutas, semillas, entre otros. Existen tres tipos de lípidos; grasas o aceites (también conocidos como triglicéridos). Fosfolípidos y ésteres de colesterol. Y las grasas se dividen en saturadas e insaturadas.

Las grasas son muy necesarias para el organismo, ya que ahí por medio de ellas se puede formar ácidos grasos que necesita el cuerpo y que no los produce el cuerpo por sí solo, sino que hay que acudir a la ingestión de ellos para que de esa manera puedan ser producidos.

Una de sus funciones importantes que tienen es almacenar energía, y sirven para que se puedan producir hormonas y otras sustancias que ayudan a facilitar el transporte de varios tipos de vitaminas.

Los lípidos son esenciales para el organismo y para la mantención de las funciones celulares.

De acuerdo con los lípidos un investigador argentino llamado Luis Bagatolli dijo que los lípidos son de vital importancia ya que el 60% del peso seco del cerebro está compuesto por grasas. Él da un ejemplo con la alimentación de un bebé, este se alimenta de leche materna la cual está compuesta por ácidos grasos esenciales, precursores de los ácidos poliinsaturados más conocidos como omega-3 u omega-6. La carencia de estas vitaminas según el investigador puede tener consecuencias graves en el desarrollo del cerebro, ocasionando un retraso mental o una ceguera.

Otras de las complicaciones que causa la falta de lípidos en nuestra dieta es: genera fatiga, falta de energía, y de esto desentrelaza debilidad en el sistema inmunológico, y en el físico provoca una piel reseca. Es por eso que tanto los lípidos como las proteínas tienen un papel importante en el cuerpo, los dos cumplen funciones diferentes pero son esenciales en el organismo.

Así como es importante consumirlas también es importante tener controlado el consumo de estas porque puede causar enfermedades como obesidad, hipertensión entre otras. La obesidad es causada por exceso de grasas o bien sea de azúcares, no es porque los alimentos sean malos sino que son mal empleados respecto al consumo. Al igual que la hipertensión, no solo es causado por exceso de sodio, también es causa de una mala alimentación. Según la OMS las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo.

Así como son buenos también pueden perjudicar la salud si no se balancea el consumo de ciertos productos.

Conclusión

Lo que aprendí de este tema es la importancia de los alimentos que consumimos, tanto lípidos, como carbohidratos. Los dos nos proporcionan nutrientes que hacen funcionar nuestro cuerpo, sin embargo hay que consumirlos con medida.

Así como también no hay que dejarlos de un lado de la dieta, porque también puede causar diversos problemas en la salud. Es importante tener un balance para que nuestro cuerpo funcione de la mejor manera.

Es importante tener una dieta balanceada porque si nos alimentamos bien vamos a prevenir enfermedades, y si al contrario comemos sin medir las consecuencias pueden haber graves problemas en nuestra salud. Comer no es malo, lo que es malo es la manera en que nosotros comemos y el tipo de vida que llevamos. Es por eso que debemos ser conscientes de lo que ingerimos y la manera en que lo hacemos, tomando en cuenta lo que esto pueda.

Referencias bibliográficas

Definición de carbohidratos en la dieta. Consultado el 25 julio de 2021. Disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>

Importancia de las grasas en la nutrición. Consultado el 25 de julio de 2021. Disponible en <http://www.mccain.com.ar/nutricion/importancia-de-las-papas>

Definición Falta de lípidos puede generar alteraciones mentales y oculares. Consultado el 25 de julio de 2021. Disponible en <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/vida-en-linea/2015/08/06/falta-de-lipidos-puede-generar-alteraciones-mentales-y-oculares/>