



**Nombre de alumno: jazmín Mazariegos
Aguilar**

**Nombre del profesor: María de los
ángeles Venegas castro**

Nombre del trabajo: Actividad extra

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Química orgánica

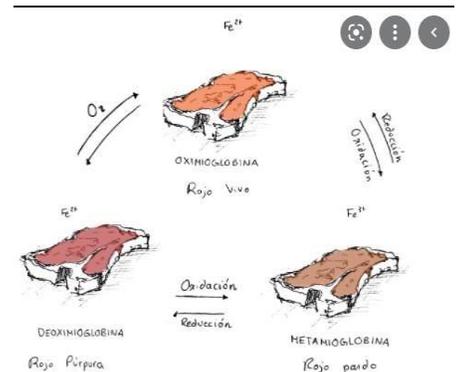
Grado: 1er cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a **7/12/2021**

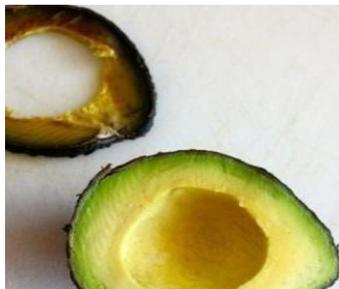
DIETA PALEOLÍTICA

La dieta paleolítica es una dieta que también llamada dieta paleo, esta dieta está basada en volver a nuestros orígenes donde solo se consumía de lo que se cazaba y recolectaba como por ejemplo: verduras, frutas, carnes, frutos secos, y raíces. Los alimentos que esta dieta prohíbe son los alimentos procesados, lácteos legumbres, azúcares, almidones, alcohol. Esta dieta es un estilo de vida que propone recuperar el estilo de vida saludable de nuestros antepasados. Esta dieta aporta vitaminas, minerales, fibra, proteína y antioxidantes. Esta dieta incluye grandes cantidades de proteína animal, también las partes grasas y verduras. También recomienda que la carne de los animales sean alimentados con pasto y que las frutas y verduras sean de temporada, que todo sea lo menos procesado posible. Las frutas y verduras contienen cualidades nutricionales únicas son bajas en calorías, contienen gran cantidad de agua aproximadamente 75% a 95%, vitaminas hidrosolubles como la vitamina c, ácido fólico (B9), vitaminas del complejo B, vitamina A, E, y K, minerales donde se destacan magnesio, potasio. Los principales beneficios de la dieta paleo es la reducción de azúcar en la sangre y un mayor equilibrio, ayuda a adelgazar al no consumir azúcares, es una dieta saciante debido a las frutas y verduras son ricos en fibra, la fibra tiene dos clasificaciones esta la fibra soluble e insoluble, pero así como sus pro tiene contras. Una de las principales desventajas es el aumento de riesgo cardiaco debido al alto consumo de proteínas de la dieta. Esta dieta contiene proteínas de bajo valor biológico y de alto valor biológico, en las plantas son proteínas de bajo valor biológico que para obtener los aminoácidos que el cuerpo requiere es necesario combinar distintos tipos de proteínas de plantas y así se obtiene una proteína de alto valor biológico, y de alto valor biológico se encuentra en las carnes. También se encuentran Los lípidos (grasas) que se obtienen de aguacate y aceitunas, los lípidos son importantes para nosotros para el mantenimiento de las membranas celulares nos proporciona 9 kilocalorías por cada gr. En conclusión en esta dieta encontramos lípidos y proteínas, y una baja cantidad de carbohidratos, el hecho que sea baja en carbohidratos ayuda a mantener controlados el índice glucémico, ayuda a la pérdida de peso, reduce el riesgo de parecer enfermedades como varios tipos de cáncer y enfermedades cardiacas. La composición macro nutrimentos de esta dieta fue de 37% de energía de proteínas, 22% de grasas y 41 % de carbohidratos. En los alimentos de esta dieta sufren reacciones químicas como lo es la oxidación de la carne, frutas por ejemplo en el: plátano, manzana, aguacate, fresas etc. Estas frutas cambian de color. La carne también sufre oxidación la carne también cambia de color, y también la reacción de maillard y se pone en marcha cuando la carne se cocina, sucede cuando las proteínas desnaturalizadas de la superficie de la carne se recombinan con los azúcares presentes en el proceso de cocción.



DIETA FRUGIVORA

Esta dieta consiste en alimentarse a base de frutas, y no se consumen alimentos de origen animal, verduras, cereales, legumbres; solamente frutas, es una dieta que no está equilibrada ya que no contiene los nutrientes necesarios para el cuerpo, la fruta es rica en vitaminas, minerales y antioxidantes, esta dieta puede provocar niveles bajos de vitamina B12 y hierro lo que puede provocar cansancio y anemia. También es probable que sea una dieta baja en calcio que es necesario para tener huesos fuertes y dientes, también es deficiente en vitamina D. La adopción de una dieta frugívora no es segura como estrategia dietética a largo plazo, una de las ventajas de esta dieta es que fortalece al sistema inmune gracias al aporte de sustancias como la vitamina C, previene la obesidad, previene el cáncer, alivia y evita problemas de salud como el estreñimiento, insomnio, depresión, acidez, reflujo, entre otros. La importancia de las frutas para nosotros es que nos aportan agua, vitaminas, minerales, fibra y diferentes compuestos beneficiosos para el organismo, por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células dándonos una piel más limpia, joven, suave y sana y mayor calidad de vida, esta dieta solo se puede realizar máximo 3 días, uno de sus usos de esta dieta es para limpiar el colon. En los nutrientes de esta dieta encontramos proteínas, ácidos grasos, hierro, calcio, vitamina D. Las proteínas las encontramos en las frutas pero es de escaso valor biológico, sus cantidades no cubren las cantidades necesarias de proteínas que necesitamos, es una dieta insuficiente a nivel proteico pero aun así la proporción proteica mejora si se incluyen frutos secos y semillas. Los alimentos de esta dieta que son las frutas llevan un proceso de oxidación se debe al proceso de Maillard, consiste en reacciones químicas que son producidas por azúcar y proteínas de los alimentos de temperaturas altas y esto hace que cambien de color, olor o sabor, por ejemplo una manzana pasa a oscurecerse, al igual con el plátano, aguacate, etc. La oxidación es una reacción química que se produce en frutas al reaccionar con oxígeno del aire.



DIETA OVOLACTO VEGETARIA

Es un tipo de dieta vegetariana que además es permitido comer huevos, leche, y derivados únicamente estos como alimentos de origen animal,

Puede proporcionar diversos beneficios para la salud, ayuda principalmente a prevenir enfermedades cardíacas, esta dieta por lo general es adoptada por personas que

Quieren dejar de consumir alimentos de consumo animal por razones ambientales o de salud, la desventaja de esta dieta solo depende de mantener una dieta balanceada,

Puesto que la leche y el huevo suplen la falta de nutrientes que se puede encontrar en otras dietas vegetarianas más estrictas, ya que esta dieta es una dieta vegana no tan

Estricta puesto que se consumen ciertos alimentos de origen animal, esta dieta contiene Proteínas de alto valor biológico ya que permite incluir huevos y lácteos. Es recomendable ingerir dos raciones al día así es como cubrimos la necesidad de calcio, fósforo y vitamina

D (calciferol) para desarrollar correctamente la masa ósea, también son una fuente de calcio, los vegetales verdes oscuros, los frutos secos y las semillas, pero nuestro organismo

No aprovecha a este mineral, de la misma forma con los lácteos lo mismo puede decirse de las proteínas de origen vegetal, son proteínas incompletas pero si se combinan

Podemos obtener proteínas de buena calidad es decir de alto valor biológico: legumbres + Arroz o leche + arroz o trigo, podemos aportar hierro con los alimentos de origen animal como el huevo, en el mundo vegetal es difícil absorber el hierro que se encuentra

Presente ahí, por lo tanto sabiendo eso debemos seleccionar alimentos de origen vegetal

Altos en este mineral que son por ejemplo legumbres, b2 (riboflavina) enriquecidos, frutos secos, dátiles, ciruelas y a su vez combinarlos con vitamina c para así potenciar su

Absorción, también en esta dieta encontramos la vitamina b12 ya que incluye huevos y lácteos, es importante saber que el huevo es un alimento muy completo y saludable,

Ayuda a prevenir enfermedades, uno aporta 6 gr de proteína, ayuda también a combatir

El sobre peso. Debe incluirse entre 4 a 5 veces a la semana, variando su preparación y combinarlo con los demás alimentos de esta dieta, los frutos secos son muy ricos en

Proteínas, grasas saludables, fibra, minerales y vitaminas. En esta dieta encontramos los Nutrientes esenciales que son carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales y el

Agua que es indispensable en cada dieta, son importantes porque nos aporta energía en nuestro organismo ya que dicha energía se mide como calorías y es esencial para el

Funcionamiento de los procesos del cuerpo, los micronutrientes que son las vitaminas y

Minerales son los que necesitamos en pocas cantidades pero son importantes y tienen la finalidad de que podamos tener un mejor funcionamiento, crecimiento y desarrollo. La molécula de la caseína de la leche se mezcla con los átomos sueltos de hidrógeno que

Contiene el ácido y se produce una reacción química. Las moléculas de la caseína y los átomos sueltos de hidrógeno se agrupan y forman coágulos visibles. Estos coágulos se denominan cuajos y se utilizan para elaborar el queso. El líquido se denomina suero se

Suelen añadir, además bacterias y moho para que el queso tenga más sabor. En el caso del huevo cuando nosotros hacemos un huevo revuelto el colesterol se oxida porque

Queda expuesto al aire, especialmente cuando se bate especialmente en el revuelto ya

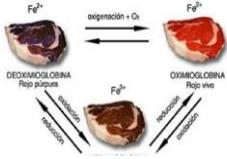
Que la yema se fríe directamente con el aceite caliente del sartén. En el caso de las frutas cuando por ejemplo cortamos o sufre un golpe empieza el proceso de oxidación, en ese proceso la fruta comienza a cambiar de color debido a los fenoles que al convertirse en quinonas crean pigmentos marrones y rojos negros.



DIETA FLEXITARIANA

Es una dieta que consiste en personas que consumen una dieta vegetariana pero que ocasionalmente consumen carne o pescado, comer carne más de una vez al mes pero al menos una vez a la semana, es una dieta que prioriza el consumo abundante de productos vegetales como: verduras, frutas, hortalizas y legumbres, hay muchas razones por lo que la gente decide cambiar su manera de alimentarse: religión, económicos, éticos, medioambientales etc. Esta dieta puede ser más efectiva para perder grasa corporal que aquellas dietas ricas en alimentos de origen animal y bajas en carbohidratos. Esta dieta es una buena opción para aquellos que no quieren abandonar el consumo total de carne pero que desean satisfacer sus inquietudes relacionadas con el medioambiente y la salud, esta dieta tiene la ventaja de proteger al corazón, controlan la presión arterial y aumentan el colesterol bueno tales como los alimentos ricos en fibra y antioxidantes, esta dieta incluye grasas saludables, carbohidratos y proteínas, tener estos macronutrientes es importante para nosotros ya que hace que sea una dieta balanceada y tengamos los nutrientes esenciales y evitamos enfermedades y tengamos un buen estado de nutrición, gracias a sus nutrientes esta dieta nos ayuda a reforzar el sistema inmunitario, en esta dieta se consume aproximadamente 225 kilocalorías por comida sin contar las bebidas. Los alimentos de esta dieta experimentan la oxidación por ejemplo en verduras y frutas como: plátano, champiñones, aguacates, lechuga, manzana, fresas etc. Así mismo las carnes se oxidan porque luego de exponerse al aire por un periodo de alrededor de 15 minutos la proteína mioglobina recibe oxígeno y la carne se vuelve de color rojo cereza vivo, este es un cambio normal durante el periodo de refrigeración. En el caso de las frutas se oxidan rápida que se produce por el contacto determinadas enzimas de la fruta con la oxidación, si ponemos

Sustancias antioxidantes como el ácido cítrico que se encuentra en el jugo de limón es un buen antioxidante y ayudara que por ejemplo la manzana se oscurezca.



DIETA CRUDIVEGANA

Esta dieta es un estilo de vida se basa en la comida preparada sin ningún producto de origen animal ya sea carne, huevos, lácteos o pescado, esta dieta intenta reflejar que los alimentos que la componen estén en su estado más natural y fresco posible. Los alimentos permitidos en esta dieta son los alimentos de origen vegetal: hortalizas, frutos secos, verduras, frutas, semillas, algas, semillas etc. Las ventajas de esta dieta son según la evidencia que los alimentos crudos son más saludables que los alimentos cocinados ya que no llevan azúcares añadidos, grasas trans o carbohidrato de mala calidad o refinados, además son alimentos menos calóricos por lo que es más fácil controlar el peso, también al no estar cocidos evitamos perder los nutrientes de las verduras, ya que al cocinarlos evitamos la pérdida de vitaminas del grupo B y C. una de sus desventajas es que al no consumir alimentos de origen animal no tiene los nutrientes esenciales para nuestro organismo, debe ser supervisada por un nutricionista ya que es deficiente de vitamina D, b12, EPA Y DHA, y minerales (hierro, zinc, selenio, calcio). Por otro lado al no cocinarse es alto el riesgo de contraer intoxicaciones por alimentación ya que no se destruyen los microorganismos, algunas personas pueden parecer dolores de cabeza o migraña debido a la restricción de carbohidratos ya que los carbohidratos son esenciales para nosotros porque son nuestra primera fuente de energía para realizar nuestras actividades diarias. Las reacciones de esta dieta es la reacción de oxidación de las frutas que al momento de cortarlas estas frutas pasan a ponerse de color oscuro, como por ejemplo la manzana, el aguacate, etc.



Fuentes de consulta:

DIETA CRUDIVEGANA. (s. f.). smartfooding. Recuperado 7 de diciembre de 2021, de <https://www.smartfooding.com/blog/230-dieta-crudivegana-que-sabes-deella.html#:~:text=La%20dieta%20crudivegana%20o%20Raw,equilibrio%20f%C3%ADsico%2C%20menta!%20y%20espiritual.>

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2021).INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN (1.a ed., vol. 1) Antología introducción a la nutrición.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>

Taller de física. (s. f.). Taller de química mecánica. Recuperado 6 de diciembre de 2021, de <https://www.madrimasd.org/cienciaysociedad/taller/biologia/Tryscience-queso/default.asp>.