



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION

PRIMER CUATRIMESTRE

QUIMICA ORGANICA

ENSAYO

LA IMPORTANCIA DE LA QUIMICA ORGANICA EN LA  
NUTRICION

DOCENTE

CANALES HERNANDEZ YENI KAREN

ALUMNA

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

## INTRODUCCION

Bien para iniciar este ensayo, lo hago con el conocimiento que tengo acerca de la química orgánica, la química orgánica estudia los compuestos químicos de todo lo que existe, y todo lo que existe es materia, ya que materia es todo lo que ocupa un lugar en el espacio, como les decía la química orgánica estudia los compuestos químicos, y bien por su parte la nutrición tiene como principal función transformar y extraer los nutrientes de nuestros alimentos y a través de esto, nuestro cuerpo genera la energía que necesita y así nuestro organismo puede trabajar y desarrollar sus funciones .

## DESARROLLO

Teniendo en claro los conceptos anteriores entraremos de lleno a la importancia de la química orgánica en la nutrición.

Si bien la nutrición se encarga de transformar y extraer, pero para extraer y transformar, tenemos que conocer cada uno de los compuestos que integran nuestros alimentos o en este caso, el alimento que vayamos a recomendar y para esto tenemos que clasificar nuestros alimentos, a lo que quiero llegar con clasificar o mejor dicho a separar nuestros alimentos, para preparar una comida necesito infinidad de alimentos, pero tengo que conocer cada uno de ellos, cada compuesto que tenga, lo que me aporta, lo que contiene, si es rico en vitaminas, en proteínas etc, y para esto quiero dejar un ejemplo

En un día normal llega un paciente al lugar en donde yo trabajo, y esta persona sufre de la enfermedad de deficiencia de vitamina C, mejor conocido como escorbuto, entonces tengo que recomendarle alimentos ricos en vitamina C, como lo son las frutas cítricas, la naranja, el limón, la toronja, otras frutas como lo son las fresas el melón etc, o por su parte recomendarle que compre un bote de vitamina C en la farmacia, y como se todo esto? Gracias a la química orgánica, gracias a los estudios realizados años atrás, a los químicos que se han dedicado a investigar cada uno de los compuestos de

todos los alimentos, de cada fruta que existe, de cada verdura, de la carne, de las legumbres, de los cereales etc.

Entonces para dar una dieta, para hacer un plan nutricional tenemos que conocer lo que vamos a recomendar, si nuestro paciente necesita proteínas, la porción de carbohidratos que necesita, no más, no menos, solo lo que necesita, y para esto tenemos que conocer cómo se llega a crear una proteína, los carbohidratos, las vitaminas, los minerales etc.

## CONCLUSION

Bien como conclusión la química orgánica es de suma importancia y la relación que hay entre estas 2 es mucha, ya que nos ayuda a los seres humanos a conocer cada uno de nuestros alimentos y mejor aún está al alcance de todos nosotros