

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ
NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ
NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA
UNIVERSIDAD DEL SUR
NUTRICIÓN

1.1 Clasificación de los hidratos de carbono.

como indica su nombre, los hidratos de carbono o carbohidratos es quiere decir que son compuestos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, y tienen estructura de polihidroxialdehído o de polihidroxiacetona .

los hidratos de carbono que provienen del reino vegetal son más variados se originan como producto de la fotosíntesis y son los principales compuestos químicos que almacenan la energía radiante del sol, la glucosa que se sintetiza en las plantas representa la materia prima fundamental para la fabricación de casi todos los carbohidratos, existen otros azúcares, como la sacarosa y la fructosa, o bien a polímeros como la celulosa y el almidón.

casi todos los compuestos orgánicos se encuentran en las plantas o animales, son hidratos de carbono y los azucares simples no se encuentran en la naturaleza, pero los hidratos de carbonos más conocidos es la sacarosa, glucosa y fructosa.

la estructura química de los carbohidratos determina su funcionalidad y características, los alimentos, tanto naturales como procesados, dependen del tipo de carbohidrato que contienen, los monosacáridos son aquellos que no pueden ser desdoblados por hidrólisis.

La absorción de la glucosa es muy rápida. Las células cerebrales pueden llegar a utilizar cuerpos cetónicos, pero solamente después de un ayuno glucídico de varios días.

GLUCOSA o dextrosa o azúcar, se derivan de alimentos pan blanco, chocolate, miel, zanahoria, copos de maíz, arroz, tortilla, pasteles, pasta y remolacha, entre otros.

GALACTOSA. Es una aldohexosa, derivados, como frutas y vegetales.

FRUCTOSA o levulosa. Proviene de frutas.

SACAROSA. Es un disacárido muy abundante en la naturaleza, como el mango, piña, melocotón, albaricoque, nectarina, higo.

LACTOSA. Es el azúcar de la leche.

MALTOSA. Está formada por dos moléculas de glucosa.

1.2 Lípidos.

La palabra lípido proviene del griego lípidos, que significa grasa y cuya, grupos de compuestos constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno que integran cadenas hidrocarbonadas alifáticas o aromáticas, aunque también contienen fósforo y nitrógeno, los lípidos desempeñan funciones buenas e importantes en el organismo, cada gramo de lípido contribuye a 9kcal, son sistema de transportes como ácidos grasos, vitaminas y hormonas.

Acidosis grasa. En forma pura, todas las grasas y los aceites están constituidos exclusivamente por triacilglicéridos. estas grasas generalmente se encuentran en los alimentos.

las sales de calcio y de magnesio del palmítico y del esteárico se usan como anti aglomerantes en vegetales deshidratados y en otros productos secos porque son insolubles en agua y, al recubrir las partículas sólidas, repelen el agua y evitan la aglomeración, muy abundantes en los aceites vegetales y marinos.

Las características físicas y químicas de los triacilglicéridos dependen del tipo, la concentración y la forma de distribución de sus ácidos grasos en las tres posiciones. Las posibles combinaciones de ubicación de los ácidos grasos en el glicerol son muy variadas.

Triglicéridos

Proviene de alimentos, especialmente mantequilla, aceites y otras grasas que usted come. Los triglicéridos también provienen de calorías adicionales. Estas son las calorías que usted come pero que su cuerpo no necesita de inmediato.

El cuerpo cambia estas calorías adicionales en triglicéridos, y los almacena en las células de grasa. Cuando su cuerpo necesita energía, libera los triglicéridos.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf>