Ensayo

Nombre del Alumno: Karine Abigail Vicente Villatoro

Nombre del tema: ensayo

Parcial: 1°

Nombre de la Materia: medicina alternativa

Nombre del profesor: Maria de los Angeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 5°

INTRODUCCION

La nutrición es una serie de acciones que consiste en obtener los nutrientes que existen en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos, y hacerlos llegar a todas las células de nuestro organismo, para que éstas puedan funcionar en nuestro organismo.

Los nutrientes son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir, como hidratos de carbolo, proteínas, lípidos, agua, vitaminas y minerales. Estos nutrientes tienen series de clasificaciones que aprenderas a continuacion sin embargo es necesaio que conozcas para que sirve cada una y sus funciones.

NUTRIENTES

Los **carbohidratos** son una de las biomoleculas mas ecensiales en nuestro organismo y tambien son conocidos como hidratos de carbono, azucares, glucidos; aunque mayormente son conocidos por los dos primeros nombres. Los carbohidratos quimicamente estan formados por carbono, hidrogeno y oxigeno, y de las principales funciones es la obtencion y almacenamiento de energia que es aportado al cerebro y al sistema nervioso, por lo cual se encuentra de un 50 - 60% de una dieta equilibrada proporcionalmente. De a cuerdo a la complejidad de su estructura estos carbohidratos pueden clasificarse en Monosacaridos, Disacaridos, Polisacraidos y Oligosacaridos.

Monosacaridos: Un monosacárido cntiene entre tres y siete átomos de carbono. Uno de esos átomos se une a un grupo carbonilo, mientras que todos los restantes se vinculan a un grupo alcohol.tambien cabe mencionar que los monosacaridos son monomeros y nopueden desdoblarze por medio de una hidrolisis y tambien pueden nombrarse dependiendo el numero de carbonos que contega las hexosas en especial son monosacariodos con una importancia nutricional ya que se encuentra la glucosa, galactosa y fructosa.

Disacaridos: Los disacaridos se encuentran formados por la union de dos moleculas de monosacaridos en los cuales se encuentra la Sacarosa, Lactrosa, Maltosa. Estos pueden contener algunas de las caracteristicas de los disacaridos, es decir, pueden ser dulses, solubles al gua y forman cristales blancos que se caramelizan con el calor.

Polisacaridos: estos están formados por la unión de más de 20 monosacáridos simples. Según su función, se dividen en dos grupos: los que tienen función de reserva: almidón, glucógeno y dextrano y los que tienen función estructural: celulosa y xilanos.

Los **lipidos** o tambien conocidos como grasas, son una de nuestras segundas fuentes de energia, estos pueden ser insolubles en agua pero solubles en algunos solventes organicos como eter, alcohol, cloroformo etc. Los lipidos estan compuestos por carbono, hidrogeno, oxigeno que se integran a cadenas hidrocarburadas, que pueden contener fosforo y nitrogeno. Tambien son conocidos como sustancias energeticas ya que nos proporcionas 9kcal/g que es aun mas del

doble que los hidratos de carbono, según su funcionamiento pueden clasificarse en: grasas de almacenamiento y grasas estructurales.

Grasas de almacenamiento: se encuentran en forma de trigliceridos, que son la reserva de energia de nuestro organismo, es decir, cuando la energia proporcionada por nuestros hidratos de carbono se termina los lipidos entran en accion y estos lo sustituyen.

Grasas estructurales: estas forman parte de las membranas celulares, como los fosfolipidos

Las **Proteinas** son biomoléculas formadas básicamente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Pueden además contener azufre y en algunos tipos de proteínas, fósforo, hierro, magnesio y cobre entre otros elementos. Pueden considerarse polímeros de unas pequeñas moléculas que reciben elnombre de aminoácidos y serían, por tanto, los monómeros unidad. Los aminoácidos están unidos mediante enlaces peptídicos. Las proteínas se pueden clasificar atendiendo a diversos criterios: su composición química, su estructura y sensibilidad, su solubilidad, teniendo en cuenta estos aspectos se pueden clasificar en proteinas simples y conjugadas. En las proteinas simples se puedencontrar globulares y fibrosas.

Glubulares: prolaminas, glutaninas, albuminas y enzimas.

Fibrosas: colageno, queratinas, elastinas y fiboinas.

En las proteinas conjugadas se pueden encontrar glucoproteinas, lipoproteinas, nucleoproteinas y cromoproteinas.

Las **vitaminas** son sustancias orgánicas, imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. Egularmen las vitamibas se dividen en dos grupos de vitaminas según su capacidad de disolución: vitaminas hidrosolubles y liposolubles.

Los **minerales** son imprescindibles para el funcionamiento adecuado de las células del organismo. El organismo necesita cantidades relativamente grandes de Calcio, Cloruro, Magnesio, Fosfato, Potasio y Sodio denominados macrominerales.

El **agua** tiene un papel esencial en el mantenimiento de la salud. No en vano ocupa dos tercios de nuestro peso corporal. Pero no siempre le prestamos la atención que merece a su correcto consumo, en cantidad y calidad.

CONCLUSION

Las biomoléculas son indispensables para el nacimiento, desarrollo y funcionamiento de todas las células que conforman a los organismos vivos. Cumplen funciones vitales para un mantenimiento eficaz de los organismos , la regulación de procesos y de transporte de sustancias en cada una de las células que forman los tejidos, órganos y sistemas de órganos.

Las clasificaciones de cada una de estas biomoleculas es igual de importante ya que dentras de estas existen funciones diferentes en cada clasificacion existente, la funcion de cada una de estaas subclasificaciones se enlaza con otras lo que hace interezante sus composiciones.

REFERENCIAS

MEDICINA ALTERNATIVA. (s. f.). UDS. Recuperado 7 de enero de 2022, de https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf

TELLEZ VILLAGOMEZ, M. E. T. V. (2014). *Nutrición clínica* (2.ª ed., Vol. 2). EL MANUA MODERNO.

CuídatePlus, R. (2020, 15 septiembre). *Carbohidratos*. CuidatePlus. Recuperado 7 de enero de 2022, de https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/carbohidratos.html

Definición de monosacárido — Definicion.de. (s. f.). Definición.de. Recuperado 7 de enero de 2022, de https://definicion.de/monosacarido/

Los disacáridos. (s. f.). Naturaleza y turismo. Recuperado 7 de enero de 2022, de https://www.asturnatura.com/articulos/glucidos/disacaridos.php