



NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

MATERIA: NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

GRADO: 5°

GRUPO: NUTRICIÓN

Introducción

A continuación en el siguiente trabajo se abordaran temas sobre la alimentación, algunos de los alimentos, dieta, nutrición y si tienen un importante papel en la salud y en la prevención de distintas enfermedades, ya que también conoceremos más acerca de los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, agua, vitaminas y minerales de acuerdo con su función de cada una.

La nutrición tiene un papel importante en la vida cotidiana ya que cada día elegimos nuestros alimentos según nuestras necesidades o ya sea para seguir una dieta específica, la dieta de un individuo puede requerir modificaciones cualitativas o cuantitativas para ajustarse en función de una enfermedad o condición fisiológica, ya que la nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos. Por lo que se considera alimento a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal o animal, el metabolismo es el conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía con el medio que las rodea para mantener buen funcionamiento de su estructura y la posibilidad de que se reproduzcan para conservar la especie.

Los hidratos de carbono son compuestos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, provienen del reino vegetal son más variados y abundantes que los del reino animal; se originan como producto de la fotosíntesis y son los principales compuestos químicos que almacenan la energía radiante del Sol, la estructura química de los carbohidratos determina su funcionalidad y características, mismas que repercuten de diferentes maneras en los alimentos, principalmente en el sabor, la viscosidad, la estructura y el color.

Los hidratos de carbono tienen una clasificación el cual se dividen en monosacáridos que son aquellos que no pueden ser desdoblados por hidrólisis ya que su cadena puede constar de 3, 4, 5, 6, etc., átomos de carbono y estos se denominan, triosas, tetrasas, pentosas, hexosas respectivamente. En seguida los polisacáridos son el resultado de la unión de dos a diez moléculas de monosacáridos, por un enlace glucosídico en cada unión de dos monosacáridos hay pérdida de una molécula de agua, por último los polisacáridos son la unión de muchos monosacáridos ya que sus moléculas contienen entre diez y varios miles de monosacáridos de estos los más importantes para la vida humana son el almidón, el glucógeno y la celulosa. Por otro lado el glucógeno es la reserva glucídica del animal este se almacena en el hígado y en el músculo, también está el glucógeno hepático que es necesario para mantener el organismo en normo

glicemia, mientras que la función importante del glucógeno muscular es de proporcionar energía para la contracción de las fibras musculares.

Los lípidos son una sustancia insoluble en agua, pero que es también soluble en disolventes orgánicos como cloroformo, hexano y éter de petróleo, también existen muchos otros compuestos, como por ejemplo terpenos, vitaminas y carotenoides que están incluidos. Estos son grupos de compuestos que están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno que integran cadenas hidrocarbonadas alifáticas o aromáticas, aunque también contienen fósforo y nitrógeno, ya que desarrollan funciones en los tejidos, además de que son la fuente energética, también actúan como aislantes naturales en las personas y en los animales ya que por ser malos conductores del calor, el tejido adiposo mantiene estable la temperatura del organismo. Se clasifican en lípidos simples, compuestos, asociados. Los triglicéridos son los acilglicéridos más abundantes en la naturaleza y las principales de todas las grasas y los aceites, incluyendo el tejido adiposo de los mamíferos, ya que representan más del 95% de su composición sus 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.

Las proteínas están ligadas junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos, están jugando un papel importante en los sistemas biológicos, los microorganismos tienen un número mínimo cercano a 3,000 clases de proteínas que estas abarcan todo tipo de funciones: estructura, transporte, motilidad, defensa, reconocimiento, almacenamiento y la función catalítica que llevan a cabo las enzimas, también tienen propiedades nutricionales, y sus componentes se obtienen moléculas nitrogenadas que permiten conservar la estructura y el crecimiento de quien las consume.

También las vitaminas son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y estas mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas, tanto vegetales como animales.

El término vitamina puede resultar confuso para mucha gente que le atribuye a estos compuestos poderes —mágicos—, que proporcionan salud y fuerza por el solo hecho de consumirlas; nada más alejado de esto. La mejor forma de obtenerlas es mediante la ingesta de una dieta equilibrada y sólo en casos muy concretos se debe acudir a las presentaciones farmacéuticas. Los excesos y sobredosis de vitaminas, como la A, D y B6, traen consigo intoxicaciones, algunas incluso pueden ser graves. Las vitaminas no generan energía, pero sí actúan en el control de diversas reacciones propias del anabolismo y del catabolismo de hidratos de carbono, de proteínas y de grasas, que generan energía y facilitan algunos mecanismos fisiológicos. Las vitaminas se clasifican en liposolubles e hidrosolubles, en este caso las liposolubles son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua estas son, A, D, E y K. En cambio las hidrosolubles son las que el hombre tiene una capacidad limitada para almacenar las vitaminas hidrosolubles, ya que se necesita un consumo continuo, a pesar de que algunas son sintetizadas por la flora intestinal y una fracción se absorbe.

También están los minerales ya que se usan para referirse a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos, el calcio es el elemento químico que está en mayor cantidad en el ser humano y llega a representar hasta el 2% del peso corporal, el fósforo está muy relacionado con el calcio ya que juntos forman la hidroxiapatita y el 80% se localiza en los huesos y en los dientes; el resto se concentra en los fluidos extracelulares y actúa como un amortiguador del pH en la sangre.

El agua es un compuesto orgánico que está constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua, cuando hay ciertos tejidos como huesos, cabellos y dientes que la contienen muy poco. Este es un disolvente líquido inerte, de pH neutro, que sirve como transporte en la sangre y la linfa, y que regula la temperatura corporal; el organismo la pierde continuamente por el sudor, la orina, la respiración y las heces.

En conclusión es importante conocer cada uno de estos temas, como bien sabemos en la nutrición abarca diferentes temas, estos son los principales y muy importantes ya que conocimos que son y para qué sirven en nuestro cuerpo y algunos se encuentran en los alimentos, así podemos saber más y también llevar a cabo una buena alimentación, ya que también el consumo de agua es muy importante pero también es adecuado consumir solo la cantidad adecuada si no un exceso de este traerá consecuencias, así mismo en las vitaminas saber en qué alimentos contiene y así no padecer de algún déficit, ya que estar sanos es lo más importante con una buena alimentación.

Bibliografía

Universidad del Sureste, 2023. Antología de NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA. PDF. Recuperado el 21 de Enero de 2023. Págs. 9-56.