



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth  
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nut. Y Medicina Alternativa**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 5to. cuatrimestre**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2023

En esta unidad veremos un repaso de la nutrición y principios básicos y conceptos

La nutrición es importante para tener buena salud, así como también la alimentación, alimentos y la dieta y que pueden ayudar a prevenir enfermedades ya que en países desarrollados prevalece las enfermedades crónicas degenerativas, así como la obesidad, diabetes, ECV, HTA, algunos tipos de cáncer, etc.

Las dietas deben ajustarse de acuerdo a su enfermedad o condición fisiológica, y las características de una dieta correcta debe tener es que sean suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua.

Existe una diferencia entre la alimentación, nutrición y alimento. La alimentación es cuando un individuo pueda llevarse un alimento a la boca, ya sea comida y bebida.

La nutrición es una ciencia que estudia todos los procesos del organismo; ingestión, digestión, transportación, metabolización y excreción.

El alimento es considerado cualquier tejido o secreción del reino vegetal y animal.

Los hidratos de carbono son compuestos formados por carbono, hidrogeno y oxigeno y son compuestos orgánicos que viene del reino vegetal y son abundantes den el reino animal.

Su estructura determina su función y características que dan color, sabor, viscosidad, y su estructura de los alimentos que pueden ser naturales o procesados.

Los HC se clasifican en monosacáridos que a su vez se dividen en pentosas y hexosas, los polisacáridos que se dividen en homopolisacáridos y heteropolisacáridos, y los oligosacáridos que se dividen en disacáridos, trisacáridos y, tetra y Penta sacáridos.

Los lípidos pueden considerarse moléculas derivadas de los ácidos grasos que están compuestos por carbono, hidrogeno y oxígeno que forman cadenas hidrocarbonadas alifáticas y que también contiene fosforo y nitrógeno. Tiene funciones como ser fuente de energía, aislantes naturales, etc.

Estos se pueden clasificar en lípidos simples y estos en grasas -grasas y ceras, lípidos compuestos que se dividen en fosfoglicéridos, glucolípidos y lipoproteínas, lípidos asociados como los ácidos grasos, pigmentos, vitaminas liposolubles, esteroides e hidrocarburos.

Las proteínas se forman gracias a una cadena de 20 aminoácidos. Las proteínas tienen propiedades nutricionales que ayudan a conservar la estructura y crecimiento y también son ingredientes de productos alimenticios. Estas se pueden clasificar en albuminas, globulinas, glutelinas y alcalinas.

Uno de los efectos negativos es que por su papel como alérgenos y como toxinas, pero no debe descartarse la interacción negativa con otros nutrientes o la formación de subproductos tóxicos.

Las vitaminas ayudan a facilitar el metabolismo y mantener procesos fisiológicos vitales. Aunque también existen carotenoides que no tiene actividad biológica que después de consumir se convierten en vitamina A. los requerimientos entre mujeres y hombres varia, la edad y si la mujer esta embarazada o lactando.

Las vitaminas se pueden dividir en vitaminas liposolubles y vitaminas hidrosolubles. Las liposolubles se clasifican en vitamina A, D, E, K.

La vitamina A se encuentra en el reino animal, principalmente en el hígado, así como también en la leche, huevo, pescado, etc.

La vitamina D que se conocen 2 compuestos como el esterol y calciferol.

La vitamina E que el nombre de compuestos de la familia tocoferoles y tocorenoides y esta vitamina E puede servir como antioxidante y la Vitamina K que ayuda a la coagulación de la sangre.

Las vitaminas hidrosolubles son la B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 y vitamina C, están formadas por el complejo B y se encuentran en el reino vegetal.

La B1 está interviene como enzima en diversas reacciones,

B2 se sintetiza y almacena en el hígado ya que se integra con FAD y FMN,

B3 esta vitamina participa en la síntesis y la degradación de los glúcidos, aminoácidos, ácidos grasos.

B5 es parte de la coenzima A y se encuentra en muchos alimentos de forma ligada como también libre

B6 es el nombre de 3 vitameros que se encuentra en la sangre y se distribuye en todo el cuerpo,

B8 funciona como coenzima para la hidrolisis y síntesis de los ácidos grasos y de los aminoácidos,

B9 es estable y por eso se utiliza en la fortificación de los alimentos ya sea del hogar o procesados,

B12 está añadida a los alimentos ya que no se encuentra en vegetales, sino que se encuentra en alimentos de origen animal

Vitamina C esta es indispensable, aunque los humanos no la sintetizamos.

También existe otros elementos importantes como los minerales, el calcio, fosforo y hierro que ayudan al buen funcionamiento del organismo del ser humano.

El agua está constituida por átomos y es un compuesto orgánico, aunque no es considerado un nutriente porque no tiene cambios químicos es muy importante ya que sin el agua no se puede llevar a cabo transformaciones. El humano está constituido entre el 60 y 70 % de agua, aunque conforme vamos creciendo vamos perdiendo agua o como por ejemplo cuando tenemos un sobrepeso igual tenemos menos agua.

Como conclusión los HC, lípidos y proteínas se encuentran en todos alimentos que nos ayudan a nutrirnos con una buena y adecuada alimentación, y también conocimos como están constituidos químicamente , también el funcionamiento de las vitaminas que nos ayudan a mantener los procesos fisiológicos en óptimas condiciones y estar más sanos y que el agua es el líquido vital para mantenernos hidratados y ayuda en muchos de los procesos fisiológicos y metabólicos.

## Bibliografía

Universidad del sureste, antología de medicina alternativa, paginas 9-56, recuperado el 20 de enero de 2023

[428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)