



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del tema: Nutrición

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición y medicina alternativa

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 5°

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chiapas a 21 de enero de 2023

Nutrición

En este escrito conoceremos un poco sobre algunos conceptos básicos de la nutrición, abarcaremos el tema de los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, sobre las vitaminas y el agua.

Como bien sabemos la dieta es el conjunto de alimentos que se ingieren desde que nos levantamos hasta que nos acostamos; las características para tener una dieta correcta es que debe ser suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua.

La alimentación es un acto voluntario, una necesidad básica, esta depende de factores económicos como: psicológicos, sociales, religiosos, geográficos y fisiológicos.

La nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos.

Un alimento es una sustancia líquida o sólida que se puede ingerir, digerir y excretar.

El metabolismo es un 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 el buen funcionamiento.

Hidratos de carbono

Son compuestos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Estos suelen clasificarse en:

- Monosacáridos: no pueden ser desdoblados por hidrólisis y se divide en pentosas y hexosas.
- Polisacáridos: son la unión de dos a diez moléculas mediante enlaces glucosídicos. Estos pueden ser: la sacarosa (azúcar común), la lactosa (azúcar de la leche de los mamíferos) y la maltosa que esta formada por dos moléculas de glucosa.
- Oligosacáridos: son de dos a diez unidades de azúcar.

Lípidos

Son una fuente de energía y cada gramo genera 9 kcal, están constituidos por carbono, hidrogeno y oxigeno que integran cadenas hidrocarbonadas alifáticas o aromáticas. Estos se clasifican en simples, compuestos y asociados.

Ácidos grasos

Están compuestos por triglicéridos, se producen industrialmente a partir de diversas fuentes de grasas y se utilizan en la elaboración de aditivos para la industria alimentaria. Se pueden clasificar en ácidos grasos saturados, insaturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

Los triglicéridos son acilglicéridos mas abundantes, su nomenclatura depende de los ácidos, por ejemplo, cuando contiene solo uno se le llama triacilglicéridos simples y cuando tienen dos o tres se les considera mixtos.

Proteínas

Son la formación de aminoácidos, tienen como función: estructura, transporte, motilidad, defensa, reconocimiento, almacenamiento y la función catalítica, estas se clasifican en: albuminas, globulinas, glutelinas y prolaminas. Constituyen junto con los ácidos nucleicos las moléculas de información en los seres vivos.

Vitaminas

Las vitaminas son nutrimentos que los encontramos en cantidades pequeñas pero que son necesarias para el metabolismo, estas se clasifican en liposolubles en estas se encuentran la vitamina A, E, D y K; y las hidrosolubles que son la tiamina, riboflavina, niacina, acido pantoténico, piridoxina, biotina, ácido fólico, cianocobalamina y acido ascórbico, también encontramos a los minerales que son el calcio, fosforo y hierro.

Agua

El agua es un elemento esencial que tiene como función:

- Esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción
- Transporta nutrientes y sustancias
- Actúa con el sistema circulatorio
- Regula el LIC y LEC
- Es termorreguladora

El 60 y 70% del cuerpo humano es agua, aun cuando hay ciertos tejidos como huesos, cabellos y dientes que la contienen escasamente. El agua se pierde constantemente por medio de sudor, orina, la respiración y las heces, el cuerpo requiere aproximadamente 2,500 ml diarios, esto depende de la edad, el sexo o la actividad física.

Como bien se explico desde un principio la nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, para todo esto es necesario tener conocimiento de estos macronutrientes como lo son los carbohidratos, lípidos y proteínas, ya que esto va de la mano con todos los conceptos que se explicaron anteriormente para tener una alimentación correcta y saber como es que nuestro metabolismo funciona.

Bibliografía

Universidad del Sureste, 2023. Antología de nutrición y medicina alternativa. PDF. Recuperado el 21 de enero de 2023

[428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf
\(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf)