



Nombre de alumno: Gpe. Elizabeth Hidalgo Ruiz

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición y Medicina alternativa

Grado: Quinto

Grupo: LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2023

NUTRICION

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tienen un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades las cuales son más prevalentes el crónico degenerativas (obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, osteoporosis, algunos tipos de cáncer. En las que la dieta y sus componentes, nutrientes y no nutrientes, pueden estar implicados, como factores de protección o de riesgo.

Podemos definir como Dieta a todo aquello que consumimos diariamente, dependiendo del nivel económico, social o cultural que tenga cada persona, mas sin embargo la dieta de cada individuo puede variar para ajustarse a sus necesidades, la dieta puede experimentar cambios en cuanto a tipo de alimentos permitidos; tal es el caso del paciente con intolerancia a la lactosa que debe evitar la leche y, en ocasiones, sus derivados, para evitar manifestaciones gastrointestinales como diarrea y distensión abdominal, también puede modificarse la consistencia de alimentos y platillos, como en el caso de ancianos que han perdido piezas dentales o bebés, cuyos alimentos deben ser de consistencia muy suave o en papillas.

Las características para una dieta adecuada son las siguientes:

1. Suficiente: cantidad de energía adecuada para el individuo.
2. Completa: todos los nutrimentos requeridos por el organismo.
3. Equilibrada: consumo de alimentos y bebidas del tipo y en la cantidad apropiados para un aporte adecuado de nutrimentos.
4. Variada: diferentes alimentos de cada grupo en cada comida para asegurar el aporte de todos los nutrimentos.
5. Inocua: alimentos, platillos y bebidas, que no hagan daño en la forma habitual en que se consumen.

Definimos a la alimentación como una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida; es un proceso finamente regulado en el organismo mediante señales químicas, en especial por las sensaciones de hambre y saciedad

La nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones.

Los nutrimentos son las sustancias contenidas en los alimentos y que en última instancia las células utilizan para vivir. En realidad, los alimentos contienen compuestos químicos en forma de polímeros (hidratos de carbono, proteínas y lípidos)

Los Hidratos de carbono

son compuestos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno, presentan la fórmula general $C_x(H_2O)_n$, y tienen estructura de polihidroxialdehído o de polihidroxiacetona; además, todos los carbohidratos presentan grupos funcionales C=O o -OH.

Los carbohidratos del reino vegetal son mucho más abundantes y diversos que los del reino animal, cuyo origen son los productos de la fotosíntesis y la sustancias. El principal compuesto que almacena la energía de la radiación solar.

Casi todos los compuestos orgánicos que se encuentran en las plantas y en los animales son derivados de hidratos de carbono; la misma síntesis de proteínas se lleva a cabo con los aminoácidos provenientes de la reacción entre hidratos de carbono y diversas sustancias nitrogenadas.

las propiedades de los alimentos, tanto naturales como procesados, dependen del tipo de carbohidrato que contienen y de las reacciones en que éstos intervienen.

La glucosa es una forma de carbohidrato importante en el metabolismo de las células; su oxidación completa a CO_2 y H_2O , por medio de la glucólisis y el ciclo de Krebs, genera ATP, unidad básica de transferencia de energía en los sistemas biológicos.

Los carbohidratos se pueden clasificar en:

- Monosacáridos (1 unidad de azúcar)
Pentosas: xilosa, arabinosa, ribosa, etc.
Hexosas: galactosa
Aldohexosas: glucosa, galactosa, manosa, etc.
Cetohexosas: fructosa, sorbosa, etc.
- Oligosacaridos (de 2 a 10 unidades de azúcar)
Disacaridos: lactosa, sacarosa, maltosa, etc.
Trisacaridos: rafinosa, etc.
Tetra y Pentasacaridos: estaquiosa, verbascosa, etc.
- Polisacaridos (mas de 10 unidades de azúcar)
Homopolisacáridos: almidon, glucogeno, celulosa, etc.
Heteropolisacaridos: hemicelulosa, pectina, etc.

Lípidos

Los lípidos son grupos de compuestos constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno que integran cadenas hidrocarbonadas alifáticas o aromáticas, aunque también contienen fósforo y nitrógeno.

Las grasas y los aceites son los principales lípidos que se encuentran en los alimentos y contribuye a la textura y las propiedades sensoriales generales.

Los lípidos se pueden clasificar en:

- Lípidos simples. Ésteres de ácidos grasos y alcoholes
Grasas y aceites
Ceras
- Lípidos compuestos. Lípidos simples conjugados con moléculas no lipídicas
Fosfoglicéridos
Glucolípidos
Lipoproteínas
- Lípidos asociados
Ácidos grasos
Pigmentos
Vitaminas liposolubles
Esteroles
Hidrocarburos

Proteínas

constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos. Poseen propiedades nutricionales, y de sus componentes se obtienen moléculas nitrogenadas que permiten conservar la estructura y el crecimiento de quien las consume.

Existe la posibilidad de formar un gran número de proteínas a partir de las 20 unidades básicas denominadas aminoácidos.

Los efectos negativos más importantes se presentan 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 características de textura y succulencia de los productos cárnicos son dependientes de las proteínas musculares (actina, miosina, actinmiosina y proteínas de la carne solubles en agua).

La relación entre la composición de aminoácidos y las propiedades funcionales y fisicoquímicas se puede visualizar como una serie de eventos que están interrelacionados.

Vitaminas

Las vitaminas son nutrientes que favorecen el metabolismo de otros nutrientes, mantener varios procesos fisiológicos esenciales para todas las células activas animales parecidos a vegetales

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, como tales, no generan energía, pero actúan en el control de diversas reacciones propias del anabolismo y del catabolismo de hidratos de carbono, de proteínas y de grasas, que a su vez generan energía y propician la síntesis de otros compuestos, además de que facilitan algunos mecanismos fisiológicos

Se dividen en Vitaminas liposolubles e hidrosolubles.

El agua

No se considera un nutriente porque no cambia químicamente durante su actividad. uso biológico; pero la verdad es sin ella innumerables transformaciones bioquímicas características de todas las células activas: desde sistemas complejos desde simples bacterias hasta organismos humanos

Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua, aun cuando hay ciertos tejidos como huesos, cabellos y dientes que la contienen escasamente.

Para poder tener una buena calidad de vida es importante cuidar del consumo de todos nuestros micro y macro nutrientes.

BIBLIOGRAFIA:

Universidad, D., & Sureste. (n.d.). Retrieved January 21, 2023, from

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f>

4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf