



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Pablo David Gómez Valdez

Nombre del tema: ensayo

Parcial: primer parcial

Nombre de la Materia: nutrición y medicina alternativa

Nombre del profesor: Daniela Méndez

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 5

Introduccion:

A continuacion se hablara sobre las importancias y compocisiones de los lipidos, proteinas, carbohidratos, vitaminas, minerales y el agua en la nutricion y en la medicina alternativa ya que estos entran en la alimentacion del ser humano y para saber su relevancia es importante conocer a fondo sus componentes y funciones que estos proveen tambien en lo que estos al igual pueden llegar a afectar y para llevar un consumo adecuado de cada uno.

Desarrollo:

Los carbohidratos se presentan en muchas ocasiones para el consumo humano ya que es abundante en la mayor parte del mundo ya que estos son de origen vegetal y animal como un dato importante estos pueden almacenar la energia proveniente del sol, los CHO tienen como estructura principal es carbono, oxigeno e hidrogeno lo que conforma su estructura que es de un polihidroxialdehido o tambien por polihidroxiacetona.

Esta llega a tener una reaccion con el agua generado glucosa y dando paso a la creacion de azucares como son la sacarosa y la fructosa, al igual polimeros como la celulosa y el almidon el cual nos aporta energia al consumirlo ya que los polisacaridos actuan como reservas de energia y los azucares como un aporte de energia, pueden tener distintas formas estructurales como son fibra dietetica, celulosa, pectinas, gomas etc.

Como es la fibra dietetica es una base muy buena para absorber los liquidos y dar mejor excrecion de desechos y ayudando a la digestion.

La glucosa es importante en el metabolismo de las celulas ya que estas completa su oxidacion a CO_2 y H_2O por la glucolisis generando un ATP.

Los monosacáridos Son aquellos que no pueden ser desdoblados por hidrólisis. Su cadena puede constar de 3, 4, 5, 6,

Los monosacaridos son un producto que no se puede generar energia de este pero se encuentran cantidades pequeñas por las cuales tiene aldehídos .

Se puede catalogar en diferentes grupos.

Los lípidos se pueden considerar como son grasas y la palabra de lípidos provienen del griego que esta significa grasa la cual es insoluble en agua pero si en diferentes sustancias organicas como el cloroformo y petróleo etc.

Por eso los lípidos están considerados como aceites estos también están consituidos por carbono, oxigeno, hidrogeno, ayudan a las funciones de los tejidos haciendo la fuente enrgetica mas importante.

Cada gramo de este genera alrededor de 9kcal ya que en su estructura contiene mas atomos de carbono que las proteínas que pueden producir 4kcal/g estos funcionan como transporte de muchos nutrimentos, vitaminas y hormonas.

También ayudan a matener un nivel de temperatura.

Los Acidosis grasos en forma pura, todas las grasas y los aceites están constituidos exclusivamente por triacilglicéridos (o triglicéridos), los que a su vez son ésteres de ácidos grasos con glicerol; por consiguiente, dichos ácidos representan un gran porcentaje de la composición de los triacilglicéridos y en consecuencia de las grasas y los aceites

La relación de ácidos grasos en los aceites vegetales es realmente sencilla; por ejemplo, en el cromatograma normal de la canola aparecen siete picos equivalentes a siete ácidos grasos, mientras que en el de pescado se observan 25 o más, muy diferentes a los encontrados en los animales terrestres, con cadenas que van de 12 a 26C, aun cuando la mayoría son de 16 a 20.

En el aceite de pescado se presenta una mezcla muy compleja de ácidos grasos de cadena larga poliinsaturados, El DHA abunda en el cerebro y en el tejido nervioso, y una buena fuente son los aceites de pescados de agua fría, como el salmón, el bacalao y la sardina.

Las proteínas son tan importantes ya que constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos, almacenan en unidades denominadas genes en el ácido desoxirribonucleico y se transcriben para formar diversos tipos de ácido ribonucleico que dan paso por medio de un código genético universal de 64 codones, que indica la manera de traducir los 20 aminoácidos que forman parte de las proteínas.

Poseen propiedades nutricionales, y de sus componentes se obtienen moléculas nitrogenadas que permiten conservar la estructura y el crecimiento de quien las consume; asimismo, pueden ser ingredientes de productos alimenticios y, por sus propiedades funcionales, ayudan a establecer la estructura y propiedades finales del alimento.

Las proteínas juegan un papel fundamental, siempre y cuando se consuman en los niveles apropiados y se combinen de manera adecuada con otros elementos de la dieta. Actualmente el reto no es sólo la disponibilidad de proteínas, sino la calidad requerida.

Las proteínas de soya y otras leguminosas importantes por su balance de aminoácidos indispensables.

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.

Las vitaminas su principal función es ayudar al metabolismo de otros nutrimentos y ayudar a procesos fisiológicos vitales para las células activas

En los alimentos podemos encontrar pequeñas porciones que son como de 1/10,000 y puede llegar aun 1/100.000.000 para que sea un buen consumo se debe de equilibrar ya que también puede llevar a una sobre dosis de vitaminas, como la A, D y B6, traen consigo intoxicaciones, algunas incluso pueden ser graves.

Se pueden clasificar como micronutrimentos, y estas existen vitaminas hidrosolubles y liposolubles.

Como los conforma el hierro, fosforo, acido fólico, y mas también en las liposolubles son como las vitaminas a, b, d etc.

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, es altamente polar, no es lineal y crea estructuras tridimensionales debido a la hibridación de las orbitales moleculares s y p del oxígeno

En el agua existe una diferencia de electronegatividades que se debe precisamente a que el oxígeno tiene un gran poder de atracción por los electrones de los dos hidrógenos, lo que ocasiona que éstos desarrollen una

carga parcial positiva temporal, y que el átomo de oxígeno desarrolle una carga parcial doble negativa temporal, esto hace que se produzca un momento dipolar muy fuerte

Es indispensable para ayudara a la digestión funciones organicas del cuerpo humano ya que requiere aproximadamente de 2 litros de agua al dia para tener un buen funcionamiento si se sobrepasa también podría haber una intoxicación por un alto consumo de agua.

Conclusion:

Es importante conocer los riesgos y beneficios de cada uno de los anteriores temas ya que es un recurso utilizado diariamente en nuestro dia a dia y es bueno tener un conocimiento de que funciones y reacciones tendrán en el sistema organico, en que consta cada uno o los recursos en los que los podemos obtenerlos y la cantidad adecuada para cada individuo.

Bibliografía:

Antología UDS nutrición y medicina alternativa unidad I