



Nombre de alumno: Luis Eduardo Villatoro Constantino

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición y medicina alternativa

Grado: Quinto

Grupo: LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2023

Como bien sabemos es importante el control de un buen plan alimenticio para lograr tener una vida de calidad, por lo tanto, es importante tener conocimiento de los siguientes conceptos.

La dieta se refiere a un grupo de alimentos, es decir, alimentos y bebidas, de consumo diario. En general, todos mantenemos una dieta más o menos constante. Es importante Consumir ciertos alimentos que te gustan en base a aspectos socioeconómicos, geografía, cultura y más.

Ciertas dietas pueden requerir cambios cualitativos o cuantitativos Adaptarse a la enfermedad o condición fisiológica. Por ejemplo, Los pacientes con hipotiroidismo u obesidad requieren restricción energética para que se pueda dar una adaptación al metabolismo y en el hipotiroidismo para reducir las reservas de energía que se acumulan en el tejido adiposo durante la obesidad.

Las características de la dieta correcta han sido establecidas por los nutriólogos:

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.

La alimentación es una serie de eventos que deben suceder para que una persona vuelva a la vida. cocinar o beber depende de factores económicos (poder adquisitivo, compra), psicológica (emocional), cultural y social (comida habitual), religión (algunas religiones prohíben ciertos tipos de alimentos), geografía (la disponibilidad depende de si vives en la costa o en la montaña) y fisiología (edad).

La alimentación es una necesidad biológica básica de la que depende la vida. es un proceso que está finamente regulado por señales químicas en el cuerpo, es decir especialmente debido al hambre y la 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. es un acto involuntario, y en realidad se lleva a cabo en el ámbito celular.

Un Alimento se considera alimento a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal o animal, incluidos raíces, como los tubérculos, estos deben pasar por un proceso culinario antes de consumirlos porque en su estado original pueden ser nocivos para la salud.

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 nutrimentos que aportan energía son los hidratos de carbono (glucosa), con un promedio de 4 kcal/g; las proteínas (aminoácidos), con un promedio de 4 kcal/g, y los lípidos (ácidos grasos), con un promedio de 9 kcal/g.

los hidratos de carbono —o carbohidratos— (CHO) 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.

La clasificación de los carbohidratos es:

- a) Monosacáridos (1 unidad de azúcar)
- b) Oligosacáridos (de 2 a 10 unidades de azúcar)
- c) Polisacáridos (mas de 10 unidades de azúcar)

Los lípidos Desempeñan muchas funciones en los tejidos, además de que son la fuente energética más importante, ya que cada gramo genera 9 kcal (38.2 kJ) porque en su estructura contienen más átomos de carbono que las proteínas y los hidratos de carbono, Las grasas y los aceites son los principales lípidos que se encuentran en los alimentos, y contribuyen a la textura y, en general, a las propiedades sensoriales y de nutrición.

Los lípidos se clasifican es:

1. Lípidos simples
2. Lípidos compuestos
3. Lípidos asociados

Los ácidos grasos saturados varían de 4 a 26 átomos de carbono y su temperatura o punto de fusión aumenta con el peso molecular o largo de la cadena

Ácidos grasos insaturados debido a sus insaturaciones, estos compuestos tienen una gran reactividad química, ya que son propensos a la saturación y a transformaciones oxidativas y de isomerización

Las proteínas estas constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos el proceso se conserva en todos los sistemas vivos, 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.

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

Clasificación de las proteínas:

- Albúminas son las que se solubilizan en agua a pH 6.6 (albúmina sérica, ovoalbúmina, y a-lactoalbúmina).
- Globulinas son las solubles en soluciones salinas diluidas a pH 7.0 (glicinina, faseolina y b-lactoglobulina).

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

Las vitaminas no pertenecen a un grupo específico de compuestos y tienen estructuras químicas diferentes entre sí; debido a esto no se han podido clasificar con base en su estructura, sino más bien por su solubilidad:

- liposolubles
- hidrosolubles.

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, no se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico; pero es un hecho que sin ella no pueden llevarse a cabo las innumerables transformaciones bioquímicas propias de todas las células activas

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

y requiere un mínimo aproximado de 2,500 mL diarios (depende de la edad, sexo, actividad física, etcétera) para llevar a cabo adecuadamente innumerables reacciones propias de las distintas funciones biológicas

En conclusión, es importante conocer todos estos conceptos para hacer una buena elección de los alimentos o sustancias que consumimos.

Bibliografía:

Universidad, D., & Sureste. (n.d.).

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf>