

Universidad del sureste

Alumno: Anthony González Gordillo

Licenciatura: nutrición

Docente: Lic. Patricia luna

Materia: nutrición alternativa

Trabajo: plataforma

Tapachula Chiapas a 06 de abril del 2024

En este ensayo platicaremos acerca de los fitoquímicos, un tema poco hablado, pero que en realidad ha cobrado mucha relevancia hoy en día en el mundo de la medicina alternativa, ya que se le ha dado por fin el estudio y el valor que debe de tener esta ciencia por así llamarla.

Los fitoquímicos los podemos llamar como las familias de las sustancias con propiedades muy diversas ya que algunos dan color, otros nos dan aromas o sabor a los alimentos y a las plantas que existen, es decir, que con la información anterior podemos darnos una idea muy amplia de lo importante que son los fitoquímicos en nuestra vida cotidiana.

También sabemos que esto es de suma importancia para la economía de una ciudad y para la percepción humana, ya que el color, el olor o el sabor son parte fundamental para el consumo y la compra de un alimento ya que no será lo mismo cuando encontremos una naranja con un color brillante y un olor apetecible en comparación a encontrarnos una con un color ya pasado y un olor de las mismas características, por supuesto que vamos a tener preferencia por la naranja fresca, en este punto entran los fitoquímicos, ayudando a consumir ese alimento y a comprarlo.

Hablaremos de más subtemas a continuación en nuestro desarrollo.

Empezare dando una breve definición o concepto a mi percepción personal de que son los fitoquímicos, los cuales puedo definir como elementos químicos los cuales se encuentran en alimentos de origen vegetal. No son nutrientes como tal, por lo tanto, no entran en la categoría de micro o de macro nutrientes, mucho menos son vitaminas o minerales ya que estos no tienen una función energética, no por esto no tienen funciones beneficiosas para la salud, al contrario, tienen funciones impresionantes que impactan en la salud de una buena manera.

Por ello los alimentos de origen vegetal es importante que contengan estos fitoquímicos ya que tienen ventajas para nuestra salud como personas, ya que algunos por ejemplo tienen propiedades antioxidantes o anticancerígenas.

En este apartado se encuentran algunos importantes o destacados como por ejemplo tenemos los fenoles u los terpenos, entre estos mismos flavonoides y carotenoides, los cuales nos ayudan a reducir las inflamaciones y actúan como protectores cuando existen enfermedades cardiovasculares tales como infartos, anginas de pecho, hipertensión arterial, arterioesclerosis, etc. Algunos otros actúan y colaboran en el mantenimiento del sistema inmunológico.

Muchos de los fitoquímicos aportan cualidades organolépticas o sensoriales a los alimentos donde están presentes, estos compuestos son los encargados de darles el color, olor o sabor respectivo.

Algunas ventajas que tienen estos compuestos son el fortalecimiento del sistema inmunológico, nos ayuda a la prevención del cáncer, ayuda a la salud cardiovascular, tienen propiedades neuro protectoras y de antienvjecimiento. Por lo tanto, debemos de tener un consumo de verduras y frutas variadas, incluir legumbres y granos enteros y optar por tes e infusiones, especies o hierbas.

Los tipos de fitoquímicos que existen son Fenoles que, a su vez, en el grupo de los fenoles podemos hacer la siguiente clasificación: Flavonoides los cuales se encuentran en frutos cítricos como la cereza, manzana, uva, acerola, té, cebolla y pimiento. En el grupo de flavonoides se incluyen, entre otros: antocianinas, catequinas, isoflavonas, taninos, rutina, quercetina. Después siguen los Ácidos fenólicos: ácido fítico, ácido gálico, ácido clorogénico y vainilla entre otros. Algunas

de sus fuentes más abundantes son las legumbres, los cereales integrales, el té y la alcachofa y por último encontramos a los Polifenoles no flavonoides: como el resveratrol o los lignanos presentes en el vino tinto, las semillas de lino, los cereales integrales, legumbres, frutas y hortalizas.

El siguiente grupo grande terpenos se dividen en dos grupos grandes los cuales son los carotenoides y algunos ejemplos son los licopenos, alfa-caroteno, luteína, beta-caroteno o capsaicina, que se encuentran en zanahoria, calabaza, naranja, mango, espinaca, tomate, sandía, pomelo, pimiento rojo o papaya. Y el otro grupo son no carotenoides entre los que están los fitoesteroles, saponinas o limonoides. Los aceites vegetales como la soja y alimentos enriquecidos como la yuca y la quinoa son algunos ejemplos de alimentos con elevado contenido en fitoquímicos no carotenoides.

Conclusión

Como conclusión podemos mencionar que los fitoquímicos con fundamentales en los alimentos, ya que no solo afectan de buena manera y ayudan a sus propiedades organolépticas y a que se vean mas apetecibles, a esto tenemos que agregarle que los hace excelentes para contrarrestar diversas patologías o enfermedades y cabe mencionar que esto es algo que no toda la gente conoce y por lo mismo piensan o tienen la idea que los fitoquímicos son malos o ni siquiera conocen los fitoquímicos ya que nunca nos ponemos a pensar en sus beneficios para nuestro organismo e incluso nuestra vida cotidiana.