



Mi Universidad

Ensayo

Bryant reyes robles

1er Parcial

Medicina Alternativa

Nutricion

5to Cuatrimestre

Para comenzar este ensayo me gustaria platicar respecto a lo que es la clasificacion de los carbohidratos, pero antes de indagar en este tema les dire lo que son o de lo que tratan los carbohidratos, los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía. Cuando consumimos carbohidratos, el organismo usa una parte para generar energía de inmediato.

Los carbohidratos que el organismo no necesita se almacenan en las células de los músculos o en los adipocitos para usarlos más adelante. Los carbohidratos están presentes en muchos alimentos y son un componente importante de una alimentación equilibrada y saludable, pero es importante tener en cuenta la fuente y la calidad de este macronutriente.

Los carbohidratos se pueden dividir en 3 uno de estos divisorios son los monosacáridos Son aquellos que no pueden ser desdoblados por hidrólisis. Su cadena puede constar de 3, 4, 5, 6, etc., átomos de carbono y se denominan, respectivamente, triosas, tetrosas, pentosas, hexosas, etc.

Los monosacáridos con función aldehído se llaman aldosas y los que tienen función cetona se llaman cetosas. Pentosas (5 C) Desde el punto de vista de la nutrición, no se pueden considerar como una fuente de energía para el organismo humano, aunque sus derivados se encuentran en pequeña cantidad en todas las células animales y vegetales.

Después tenemos a los Disacáridos están formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos, en estos se encuentran: sacarosa, la lactosa , y la maltosa.

También otro divisorio son los polisacáridos en este se encuentran: la celulosa, la hemicelulosa, las pectinas, la goma , los mucilagos, y la inulina.

Ahora entrare en el tema de los lípidos esto es de una alta importancia ya que la información para mi es de un gran interés y es un tema interesante y puedo decir que los lípidos son los aceites y grasas los cuales nos aportan mucha energía, esto será en forma de calorías, una vez consumida, la grasa se puede almacenar en el organismo para usarla más adelante.

La palabra lípido proviene del griego lipos, que significa grasa y cuya aplicación no ha sido bien establecida; originalmente se definía como una sustancia insoluble en agua, pero soluble en disolventes orgánicos como cloroformo, hexano y éter de petróleo.

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. Desempeñan muchas funciones en los tejidos, además de que son la fuente energética más importante, ya que cada gramo genera 9 kcal.

Pasando al siguiente tema en las proteínas puedo hablarles respecto que estas son las que están presentes en todos los seres vivos de la tierra, para el organismo humano, la proteína es uno de los componentes esenciales de los músculos, la piel, el cabello y los huesos, y forma parte de casi todos los demás tejidos y partes del organismo.

La proteína es esencial para el adecuado desarrollo y funcionamiento de los músculos, la salud de los huesos, la resistencia de los tejidos conjuntivos, la reparación y el crecimiento de los tejidos, la oxigenación de la sangre y la actividad celular básica.

Todas las proteínas están compuestas por aminoácidos, el organismo no almacena la proteína, ni tampoco produce todos los aminoácidos que necesita para funcionar bien. Por eso, debemos obtener proteína de los alimentos todos los días. Para nuestra fortuna, muchas clases de alimentos contienen proteína.

Algo de relevancia de este parcial fue el tema de las vitaminas y esto es de mi interés ya que es algo primordial que debemos saber, las vitaminas son un grupo de nutrientes esenciales para el normal funcionamiento, crecimiento y desarrollo de las células. Si bien el organismo humano produce algunas vitaminas, hay 13 vitaminas que no puede producir por sí mismo. Se las llama vitaminas esenciales, porque es esencial que las consumamos. Las vitaminas esenciales se dividen en dos categorías: solubles en grasa y solubles en agua. Vitaminas solubles en grasa Las vitaminas que requieren grasa y bilis para que el organismo las absorba se llaman vitaminas solubles en grasa.

Las vitaminas esenciales solubles en grasa son cuatro: vitamina A, D, E y K. , Las vitaminas que se disuelven en el agua se llaman vitaminas solubles en agua. El organismo las utiliza de inmediato, por lo que no se almacenan en los tejidos. Las vitaminas solubles en agua esenciales se deben consumir todos los días, y lo que el organismo no necesita lo elimina mediante la orina.

Los minerales son un grupo de 16 nutrientes inorgánicos (es decir, nutrientes que no contienen carbono) que el organismo necesita para el normal funcionamiento, crecimiento y desarrollo de las células. El organismo no puede producirlos. Se los llama nutrientes esenciales, porque es esencial que los consumamos. Los minerales se dividen en dos categorías: macro minerales y micro minerales.

Los macrominerales son los que el organismo necesita diariamente en cantidades considerables para equilibrar los fluidos corporales. Además, cada mineral aporta beneficios adicionales para la salud.

Los micronutrientes son los que el organismo solo necesita en pequeña cantidad para funcionar adecuadamente. Además, cada mineral aporta beneficios adicionales para la salud.

Para culminar con este ensayo les hablare respecto al tema del agua que es un tema primordial para hablar, se puede decir que 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 órbitas moleculares s y p del oxígeno; las 1s del hidrógeno comparten dos electrones con las híbridas del oxígeno.

El agua 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: desde una sencilla bacteria hasta el complejo sistema del organismo del hombre.

Bibliografía.

Antología de la universidad del sureste.2024.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/06d10d0efe8e5c54f4ce9d78d95b999b-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA%20I.pdf>