



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno OTONIEL YAJACIEL MENDEZ HERNANDEZ*

*Nombre del tema NUTRICIÓN*

*Parcial I*

*Nombre de la Materia NUTRICIÓN y MEDICINA ALTERNATIVA*

*Nombre del profesor Daniela Montserrat Mendez Guillen.*

*Nombre de la Licenciatura NUTRICIÓN*

*Cuatrimes Quinto*

## **NUTRICIÓN , CARBIHIDRATOS,PROTEÍNAS, LIPIDOS Y AGUA**

En este ensayo a bordaremos el tema de los carbohidratos, las proteínas, los lípidos y el agua que son algunos de los principales nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera óptima o necesaria

Los carbohidratos, también conocidos como glúcidos, sacáridos o hidratos de carbono, son uno de los principales nutrientes que nuestro cuerpo necesita para obtener energía. para nuestro organismo,Se dividen en dos categorías principales: simples y complejos. Los carbohidratos simples están formados por azúcares de rápida absorción, como la glucosa y la fructosa, presentes en alimentos como los dulces, las bebidas azucaradas y las frutas. Estos carbohidratos proporcionan energía de forma inmediata, pero su consumo excesivo puede provocar glucosa en sangre y contribuir al desarrollo de enfermedades como la diabetes. Por otro lado, los carbohidratos complejos están formados por cadenas largas de azúcares que se digieren lentamente, como el almidón y la fibra. Se encuentran en alimentos como los cereales integrales, las legumbres y las verduras. Estos carbohidratos proporcionan energía de forma sostenida, ayudan a mantener estables los niveles de glucosa en sangre y favorecen la sensación de saciedad. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el organismo, ya que se convierten en glucosa durante la digestión y son utilizados por todas las células para llevar a cabo sus funciones vitales. El cerebro, en particular, depende en gran medida de la glucosa como fuente de energía, por lo que es importante consumir carbohidratos de calidad para garantizar un óptimo funcionamiento cerebral.bAdemás de proporcionar energía, los carbohidratos desempeñan otras funciones importantes en el organismo, como la preservación de la masa muscular, la regulación del metabolismo y la mejora de la digestión.

Las proteínas son fundamentales para el crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo ,el transporte de sustancias, la regulación de procesos metabólicos y la protección del sistema inmunológico.Son macromoléculas compuestas por cadenas de aminoácidos, los cuales se unen mediante enlaces peptídicos para formar proteínas de diferentes

estructuras y funciones. Se encuentran en alimentos como la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos. Las proteínas son importantes para las personas que realizan actividad física o deporte, ya que contribuyen a la recuperación muscular, el desarrollo de masa magra e incluso a la mejora del rendimiento deportivo. También son clave en el proceso de pérdida de peso, ya que favorecen la sensación de saciedad y ayudan a mantener la masa muscular durante la restricción calórica. Además de su función estructural y metabólica, las proteínas también desempeñan un papel crucial en la salud, ayudando a fortalecer el sistema inmunológico, regular los niveles de azúcar en sangre, controlar la presión arterial y prevenir enfermedades crónicas como la osteoporosis. Por tanto, es importante asegurar un consumo adecuado de proteínas en nuestra dieta diaria para mantener un estado óptimo de salud y bienestar.

.Los lípidos son un grupo de biomoléculas esenciales para el funcionamiento del organismo. Son compuestos por ácidos grasos, glicerol y otras moléculas de diversas funciones en nuestro cuerpo, como la reserva de energía, la estructura de las membranas celulares, la producción de hormonas y la absorción de vitaminas liposolubles. Existen varios tipos de lípidos, entre los que se encuentran los ácidos grasos saturados, los ácidos grasos insaturados, los fosfolípidos, los esteroides y los triglicéridos. Cada tipo de lípido cumple funciones específicas en el organismo y es necesario para mantener la salud y el equilibrio de nuestro cuerpo. Los lípidos se obtienen principalmente a través de la alimentación, ya que se encuentran presentes en alimentos como aceites, frutos secos, pescado, aguacate, semillas y lácteos. Es importante consumir una cantidad adecuada de lípidos en nuestra dieta, pero también es necesario tener en cuenta la calidad de los mismos, priorizando los ácidos grasos insaturados presentes en alimentos como el pescado azul, el aguacate y los frutos secos, que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y contribuyen a mantener un buen estado de salud.

Además de su importancia como fuente de energía y estructura celular, los lípidos desempeñan un papel crucial en la absorción de vitaminas liposolubles como la vitamina A, D, E y K, que son esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. También son fundamentales en la regulación de los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, lo

cual es clave para prevenir enfermedades cardiovasculares y mantener una buena salud cardiovascular.

El agua es un nutriente esencial para la vida, ya que representa aproximadamente el 60% del peso corporal. El agua desempeña funciones vitales en el organismo, como la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de toxinas y la lubricación de las articulaciones. Es importante mantenerse bien hidratado consumiendo al menos 2 litros de agua al día. Cumple funciones vitales como transportar nutrientes y desechos a través del cuerpo, regular la temperatura corporal, lubricar articulaciones y tejidos, y participar en numerosas reacciones químicas que son necesarias para mantenernos vivos y saludables. Además, el agua es fundamental para el correcto funcionamiento de órganos como los riñones, que ayudan a eliminar toxinas y desechos del cuerpo a través de la orina, y el intestino, que necesita agua para digerir los alimentos y absorber los nutrientes de manera adecuada. Una correcta hidratación es clave para mantener la función óptima de estos órganos y prevenir problemas de salud relacionados con la deshidratación.

Y como conclusión tanto los carbohidratos, lípidos, proteínas y agua son fundamentales para la vida del ser humano ya que todas estas funciones que contienen por cada nutriente ayuda a nuestro cuerpo a mantenerse saludable pero también haciendo una énfasis que la mucha digestión de estos pueden provocar algunas enfermedades hacia que es fundamental tener un buen equilibrio o una dieta equilibrada para tener y llevar una vida saludable.

## BIBLIOGRAFÍAS

MVZ MARIA GUADALUPE RAMÍREZ FUENTES , Unam , Carbohidratos ,pdf.

[https://fmvz.unam.mx/fmvz/p\\_estudios/apuntes\\_bioquimica/Unidad\\_3.pdf](https://fmvz.unam.mx/fmvz/p_estudios/apuntes_bioquimica/Unidad_3.pdf)

Dr en C. MPA MVZ Carlos Gutiérrez Olvera ,UNAM , Aminoácidos y Proteínas,,pdf

[https://fmvz.unam.mx/fmvz/p\\_estudios/apuntes\\_bioquimica/Unidad\\_5.pdf](https://fmvz.unam.mx/fmvz/p_estudios/apuntes_bioquimica/Unidad_5.pdf) Unam , 10/04/22

, lípidos, [https://fmvz.unam.mx/fmvz/p\\_estudios/apuntes\\_bioquimica/Unidad\\_4.pdf](https://fmvz.unam.mx/fmvz/p_estudios/apuntes_bioquimica/Unidad_4.pdf)

Antología uds, 2025 , nutrición y medicina alternativa.