

COMPOSICIÓN QUÍMICA Y APORTE CALÓRICO

Los compuestos iónicos y moleculares tienen ciertas propiedades que cambian debido a su estructura química, las cuales se aprovechan para distintos usos como la alimentación, la medicina o el hogar.

Los compuestos químicos son el resultado de la combinación de dos o más átomos, moléculas o iones cuyas propiedades son diferentes a las sustancias originales que los componen y cumplen funciones específicas en función de su tipo.

Veamos algunos ejemplos:

Cloruro de Sodio (Molécula)	El exceso de este ingrediente es dañino para la salud.
Yodo (compuesto)	Se necesita para producir hormonas tiroideas.
Vitamina A (Molécula orgánica)	Ayuda en el buen funcionamiento del corazón, pulmones y otros órganos.
Vitamina C (Molécula orgánica)	Conocida como ácido ascórbico, protege al sistema inmunológico.
Flúor (Elemento)	Ayuda a prevenir las caries y los huesos fuertes.
Calcio (elemento y como ion)	Ayuda a regular actividades celulares en el tejido muscular.
Sodio y Potasio (iones)	Establecen un equilibrio en la transmisión de los impulsos nerviosos en las neuronas.
Hierro (Elemento y como ion)	Forma parte de la hemoglobina.
Zinc (elemento)	Ayuda en los procesos de la respiración celular y replicación del material genético.

COMPOSICIÓN QUÍMICA Y APORTE CALÓRICO

Es importante una dieta balanceada para estar en óptimas condiciones, ya que un exceso o falta de minerales, vitaminas y agua en el organismo, puede provocar enfermedades.

En el examen de admisión debes hacer uso de tu memoria con respecto a estos temas, ya que sería imposible aprenderte de memoria todas las características, los elementos que necesita el cuerpo humano. Pero acuérdate de palabras claves y haz uso de las conexiones mentales para que al elegir la respuesta siempre sea la correcta.

