

**Nombre del alumno: Jonatan
Emmanuel Silva López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: División de
alimentos según calorías, alimentos
agrupados por HC, Lípidos y Proteínas**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición

Grado: 3.

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Octubre de 2020.

División de alimentos según calorías:

Los alimentos son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales. En la actualidad, se reconocen en los alimentos más de 40 constituyentes esenciales.

“El valor nutritivo de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva (digestibilidad, absorción o metabolismo) o con efectos tóxicos”.

Los alimentos se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en seis grupos básicos. De estos, dos pertenecen a alimentos de origen animal y cuatro de origen vegetal, por supuesto, cada uno ofrece diferente calidad de proteínas.

Las calorías son la energía que le suministras a tu cuerpo mediante la alimentación, es decir, el combustible que necesitas para respirar, caminar, hacer deporte y hasta para dormir. Los científicos definen las kilocalorías como la energía necesaria para calentar un litro de agua hasta 1 °C. Esto suena todo un poco abstracto. No obstante, básicamente es la energía que necesitarías para calentar un litro de agua mineral de una botella de 19 °C a 20 °C. Para este proceso de calentamiento necesitas una kilocaloría.

Comer demasiados dulces engorda». Desde luego, algo de verdad hay en ello porque en los dulces y en la comida rápida hay muchísima energía. Si tomas más energía de la que consumes, esto puede conllevar un aumento de peso. Por el contrario, una falta de calorías podría provocar una pérdida de peso y que tu cuerpo no tenga suficiente energía para los diferentes procesos metabólicos.

Sin embargo, esto no significa que no puedas comer dulces. Y es que no todas las calorías son iguales. Una chocolatina tiene, por ejemplo, el mismo contenido de energía que un bol de smoothie con nueces y copos de avena, pero eso no significa

que vayas a engordar de la misma manera. El alto contenido de azúcar y grasa del chocolate se nota rápidamente en el abdomen o en las caderas, ya que los azúcares simples, como los que contienen los dulces, pasan muy rápidamente a la sangre. A continuación, el cuerpo libera insulina, lo que a la larga produce almacenamientos de grasa y una sensación de hambre recurrente.

TABLA CALORÍAS FRUTA	KCAL POR 100 G
Manzana	52 kcal
Piña	55 kcal
Albaricoque	43 kcal
Pera	55 kcal
Plátano	88 kcal
Arándano	35 kcal
Naranja sanguina	45 kcal
Moras	43 kcal
Arándano rojo	46 kcal
Fresa	32 kcal
Higo	107 kcal
Pomelo	50 kcal
Granada	74 kcal
Escaramujo	162 kcal
Melón	54 kcal
Frambuesas	36 kcal
Jengibre	80 kcal
Kiwi	51 kcal
Cerezas	50 kcal
Lichi	66 kcal

TABLA CALORÍAS FRUTA

Mandarina	50 kcal
Mango	62 kcal
Maracuyá	97 kcal
Ciruela	47 kcal
Melocotón	41 kcal
Membrillo	38 kcal
Ruibarbo	21 kcal
Sandía	30 kcal
Uvas	70 kcal
Limón	35 kcal

KCAL POR 100 G**TABLA CALÓRICA VERDURA**

Berenjena	24 kcal
Alcachofa	47 kcal
Aguacate	160 kcal
Coliflor	25 kcal
Brócoli	35 kcal
Judías	25 kcal
Berro de agua	19 kcal
Champiñones	22 kcal
Col china	13 kcal
Guindilla	40 kcal
Guisantes	82 kcal
Lechuga iceberg	14 kcal

KCAL POR 100 G

TABLA CALORÍAS FRUTA**KCAL POR 100 G**

Hinojo	31 kcal
Pepino	15 kcal
Col rizada	49 kcal
Zanahoria	36 kcal
Patata	86 kcal
Colinabo	27 kcal
Calabaza	19 kcal
Puerro	31 kcal
Maíz	108 kcal
Acelga	19 kcal
Pimiento	21 kcal
Rabanitos	16 kcal
Remolacha	43 kcal
Col lombarda	29 kcal
Col de Bruselas	43 kcal
Rúcula	25 kcal
Espárrago	18 kcal
Espinaca	23 kcal
Boniato	76 kcal
Calabacín	20 kcal
Cebolla	40 kcal

TABLA CALORÍAS CARNE**KCAL POR 100 G**

Salchicha	375 kcal
Pato	375 kcal
Ciervo	375 kcal
Pechuga de pollo	75 kcal
Ternera	94 kcal
Cordero	178 kcal
Pechuga de pavo	111 kcal
Salami	507 kcal
Jamón	335 kcal
Beicon	645 kcal
Filete de vacuno	115 kcal
Carne picada de vacuno	212 kcal
Filete de nalga	162 kcal
Filete de cerdo	171 kcal
Carne grasa de cerdo	311 kcal
Carne magra de cerdo	143 kcal
Escalope de cerdo	105 kcal
Salchicha de Viena	375 kcal

TABLA CALÓRICA PESCADO**KCAL POR 100 G**

Trucha	50 kcal
Trucha	50 kcal
Lucio	50 kcal

TABLA CALÓRICA PESCADO**KCAL POR 100 G**

Arenque	146 kcal
Salmón	137 kcal
Filete de perca	111 kcal
Abadejo	83 kcal
Atún	144 kcal

TABLA CALÓRICA PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO**KCAL POR 100 G**

Suero de mantequilla	38 kcal
Crème fraîche	292 kcal
Queso cheddar	403 kcal
Queso emmental	382 kcal
Queso edam	251 kcal
Huevo	155 kcal
Queso cottage	104 kcal
Leche de coco	136 kcal
Leche	47 kcal
Queso quark desnatado	67 kcal
Yogur natural	62 kcal
Nata	204 kcal
Crema agria	162 kcal
Nata agria	115 kcal
Smetana	240 kcal

TABLA CALORÍAS PASTA**KCAL POR 100 G**

Fideos cocidos	142 kcal
Pasta de espelta cocida	128 kcal
Farfalle cocidas	147 kcal
Tallarines cocidos	159 kcal
Fideos de cristal cocidos	124 kcal
Espaguetis integrales cocidos	152 kcal

TABLA CALÓRICA PAN Y BOLLERÍA**KCAL POR 100 G**

Baguette	248 kcal
Bretzel	217 kcal
Chapata	333 kcal
Cruasán	393 kcal
Naan	290 kcal
Pan de pita	290 kcal
Pumpernickel	181 kcal
Pan de molde integral	244 kcal
Tortilla integral	170 kcal
Rollo de canela	384 kcal

TABLA CALORÍAS ALCOHOL**KCAL POR 100 ML**

Cerveza	223 kcal
Gin-tonic	377 kcal
Vodka	215 kcal

TABLA CALORÍAS ALCOHOL**KCAL POR 100 ML**

Vino 293 kcal

TABLA CALÓRICA COMIDA RÁPIDA**KCAL POR 100 G**

Hamburguesa con queso 250 kcal

Patatas fritas 539 kcal

Salchicha con curry 288 kcal

Döner 215 kcal

Galletas con chocolate 512 kcal

Döner vegetariano 107 kcal

Pizza margarita 199 kcal

Pizza con salami 245 kcal

Patatas fritas 291 kcal

Hamburguesa 291 kcal

Nutella 547 kcal

Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas:

Los carbohidratos son azúcares (glúcidos), que constituyen la forma principal de recurso energético del cuerpo humano, y se consumen principalmente en forma de fibras, almidones o azúcares directamente. Al ser metabolizados más rápida y directamente que otros nutrientes, los carbohidratos ingresan energía inmediata al sistema, pero consumidos en exceso dan pie a su almacenamiento bajo la forma de grasas. Pueden ser simples (monosacáridos, de metabolización rápida y efímera) o complejos (polisacáridos, de metabolización más lenta).

Los lípidos o grasas son moléculas diversas, más complejas y de más difícil descomposición que los carbohidratos, insolubles al agua y de amplia utilización en el cuerpo humano, no sólo como mecanismo de reserva energética (triglicéridos), sino también como bloques estructurales (fosfolípidos) y sustancias reguladoras (hormonas esteroideas). Existen tres tipos de lípidos: saturados (enlaces simples), monoinsaturados (un doble enlace de carbono) y poliinsaturados (varios dobles enlaces de carbono).

Las proteínas o prótidos son las biomoléculas fundamentales y más versátiles que existen, compuestas por cadenas lineales de aminoácidos. Son necesarias para la mayoría de las funciones estructurales, regulatorias o defensivas del organismo, y aportan una carga duradera de nutrientes esenciales y energía a largo plazo al cuerpo, a pesar de ser sustancias de más lenta asimilación.

Carbohidratos:

- Cereales. La mayoría de los cereales son ricos en fibras y almidones, ambos importantes fuentes de carbohidratos. Los cereales de grano entero contienen carbohidratos complejos, los cereales procesados contienen carbohidratos simples.
- Panes. Los panes son una de las principales fuentes de carbohidratos de la dieta humana, incorporados en sus diversas posibilidades y combinaciones. Esto incluye panes de salvado, trigo, maíz, etc.
- Pastas. De origen similar al pan, las pastas de trigo y de sémola de maíz, e incluso las compuestas a base de huevo, son una fuente de grandes sumas carbohidráticas.
- Frutas. Abundantes en fructosa, uno de los principales azúcares simples que existen, la mayoría de los frutos dulces aportan energía inmediata al organismo en sus formas más simples: la banana, el durazno, el kiwi, la fresa y la manzana.

- Frutos secos. Dada su riqueza en almidones, la mayoría de los frutos secos como avellanas, higos, nueces y pasas son una fuente importante de carbohidratos complejos.
- Lácteos. Los derivados de la leche, como el queso y el yogur, o la misma leche pasteurizada, contienen abundante galactosa, un azúcar simple.
- Miel. Compuesta a partir de azúcares dobles (disacáridos), aporta una alta suma de carbohidratos así como de vitaminas y nutrientes.
- Gaseosas. Dado su altísimo contenido de jarabes de azúcares o edulcorantes más o menos basados en glúcidos, las bebidas gaseosas aportan en pocos sorbos la cantidad de azúcares simples que necesitaríamos en un día completo.
- Legumbres. La mayoría de los granos y vainas son ricos en almidón, así que aportan carbohidratos complejos.
- Papas y otros tubérculos. Ricos en fibra y carbohidratos complejos.

Lípidos:

- Mantequilla. Así como los quesos madurados, la crema de leche o la nata, estos derivados de la leche tienen un alto contenido graso permite su untabilidad y sabor característicos.
- Carnes rojas. Tanto de ganado vacuno como porcino, es decir, carnes ricas en grasa como la chuleta, los embutidos y la tocineta (bacon).
- Mariscos. A pesar de ser succulentos y poseer mucho yodo, contienen una importante carga lipídica que incide directamente en el colesterol del organismo.
- Aceites vegetales. Empleados como aderezo de ensaladas o como parte de salsas y cocciones, contienen ácidos grasos a menudo esenciales para la vida.

- Frutos secos y semillas. Como las nueces, el maní, chía, sésamo, las almendras y castañas. De hecho, éstos suelen emplearse en la elaboración de aceites para cocinar o aderezar.
- Huevos. La yema del huevo (parte amarilla) contiene un aporte lipídico importante.
- Leche entera. Si bien es una fuente importante de proteínas y carbohidratos, también lo es de grasas en abundancia, ya que este alimento está destinado naturalmente a nutrir individuos en pleno desarrollo.
- Pescados. Son ricos en aceites grasos sumamente benéficos para el organismo (Omega 3) y que pueden consumirse incluso como suplemente dietético.
- Soja o soya. Una legumbre empleada para obtención de aceites para el tofu, y múltiples aplicaciones como sustituto alimenticio.
- Las frituras. Esto debido a su preparación, sumergidas en aceites polisaturados. Tanto harinas, carnes y mariscos.

Proteínas:

- Huevos. A pesar de su contenido graso, los huevos son una rica fuente de proteínas y carbohidratos.
- Carnes blancas y rojas. Ya que las proteínas se utilizan para la construcción del tejido muscular, consumir carne es una vía para adquirirlas de otros animales.
- Leche y yogur. Contienen un altísimo índice de proteínas, carbohidratos y grasas. Ambos en su variante descremada mantendrán su índice de proteínas.
- Salmón, merluza, bacalao, sardinas y atún. Estas especies de peces son particularmente nutritivas, al aportar significativas cantidades de proteína animal.

- El maní y otros frutos secos. Como el higo, las almendras y los pistachos, aunque tienen también un alto índice lipídico.
- Legumbres. Como los guisantes, garbanzos y lentejas, son una importante fuente de proteínas, ideal para nutrir dietas vegetarianas.
- Los embutidos. Como la morcilla o el chorizo, contienen las proteínas de la sangre animal a partir de la cual son elaborados.
- Carne de cerdo no grasa. Como ciertos tipos de jamón de especial crianza o preparación, que favorecen el índice proteínico por encima del lipídico.
- Quesos madurados. Como el manchego, el parmesano o el roquefort, a pesar de que también contengan altos contenidos de grasas.
- La gelatina. Elaborada a partir de ralladuras de cartílago, contienen en suspensión coloidal una importante cantidad de proteínas.

Conclusión:

En este ensayo aprendemos la importancia que tiene nuestra alimentación, la ingesta de los carbohidratos, lípidos, proteínas, las calorías que consumimos. Es muy importante recalcar la alimentación, la dieta que llevamos es el reflejo de nuestra salud y la forma en que nos vemos.

Bibliografías:

Kais, E. (2018). Nutricion y valores dietéticos. Nutrición adecuada , 2-16.

Salazar, P. (2012). Alimentacion y grupo de alimentos. Grupos alimentarios , 3-9.