



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Alumno:**  
**Oscar Eduardo Flores Flores**

**Grado: 3 semestre**

**Grupo: B**

**Tema:**  
**Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas**

# CARBOHIDRATOS

**Carbohidratos simples:** todos los tipos de azúcar son carbohidratos simples, como la glucosa y la sacarosa (azúcar de mesa). Debido a que son moléculas pequeñas, el cuerpo humano puede metabolizarlas y absorberlas rápidamente, y son la fuente de energía más rápida. Aumentan rápidamente la concentración de azúcar en sangre (azúcar en sangre). Las frutas, los productos lácteos, la miel y el jarabe de arce contienen muchos carbohidratos simples, que proporcionan la dulzura de la mayoría de los dulces y pasteles.

**Carbohidratos complejos:** estos carbohidratos están compuestos por largas cadenas de carbohidratos simples. Dado que los carbohidratos complejos tienen moléculas más grandes que los carbohidratos simples, deben descomponerse en carbohidratos simples antes de ser absorbidos. Por lo tanto, tienden a proporcionar energía al cuerpo de manera más lenta pero más rápida que las proteínas o las grasas.

## EJEMPLOS:

**Cereales:** La mayoría de los cereales son ricos en fibra y almidón, los cuales son fuentes importantes de carbohidratos. Los granos de trigo integral contienen carbohidratos complejos y los granos procesados contienen carbohidratos simples.



**Panes:** El pan es una de las principales fuentes de carbohidratos en la dieta humana y existe en sus diversas posibilidades y combinaciones. Esto incluye pan de salvado, trigo, maíz, etc.



**Pastas:** Los macarrones con pan, trigo y sémola de maíz e incluso los macarrones a base de huevo tienen fuentes similares y son fuentes de grandes cantidades de carbohidratos.

**Frutas:** La fructosa es rica en fructosa. La fructosa es uno de los principales monosacáridos. La mayoría de las frutas dulces proporcionan energía instantánea al cuerpo humano en su forma más simple: plátanos, melocotones, kiwis, fresas y manzanas.

**Frutos secos:** Debido a que son ricos en almidón, la mayoría de las nueces (como avellanas, higos, nueces y pasas) son fuentes importantes de carbohidratos complejos.

**Productos lácteos:** Los derivados de la leche (como el queso y el yogur) o la leche pasteurizada en sí contienen grandes cantidades de galactosa (un azúcar simple).

**Miel:** Está compuesto por disacáridos (disacáridos), que aportan una gran cantidad de carbohidratos además de vitaminas y nutrientes.

**Agua carbonatada:** Debido a que el contenido de almíbar o edulcorante en las bebidas carbonatadas se basa más o menos en carbohidratos, las bebidas carbonatadas pueden proporcionar el contenido de azúcar simple que solo necesitamos unos pocos bocados a lo largo del día.

**Legumbres:** La mayoría de los granos y las vainas tienen un alto contenido de almidón, por lo que proporcionan carbohidratos complejos.

**Patatas y otros tubérculos:** Rica en fibra y carbohidratos complejos.

## LIPIDOS

Los lípidos o grasas son una variedad de moléculas, más complejas que los carbohidratos, más difíciles de descomponer, insolubles en agua y ampliamente utilizadas en el cuerpo humano, no solo como mecanismo de almacenamiento de energía (triglicéridos), sino también como elementos constituyentes (fosfolípidos) y de regulación. Sustancias (hormonas esteroideas). Hay tres tipos de lípidos: saturados (enlace simple), monoinsaturados (doble enlace de un carbono) y poliinsaturados (varios enlaces dobles de carbono).

### EJEMPLOS:

**Mantequilla:** Al igual que el queso curado, la nata o la nata, estos derivados de la leche tienen un alto contenido de grasa y, por lo tanto, tienen una capacidad de untar y un sabor únicos.

**Carnes rojas:** Como son de ternera y cerdo son carnes grasas como costillas, salchichas y tocino.

**Mariscos:** Aunque son jugosos y contienen mucho yodo, todavía contienen importantes cargas de lípidos que afectan directamente al colesterol humano.

**Frutos secos y semillas:** Como nueces, cacahuetes, chía, sésamo, almendras y castañas. De hecho, estos se utilizan a menudo para producir aceites para cocinar o aromatizar.

**Huevo:** La yema (parte amarilla) de los huevos contiene importantes componentes lipídicos.

**Leche entera:** Si bien es una fuente importante de proteínas y carbohidratos, también es una fuente rica en grasas, porque este alimento está diseñado naturalmente para cultivar individuos completamente desarrollados.

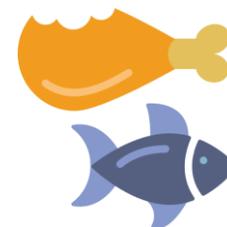


## PROTEINAS

Las proteínas o proteíñas son las biomoléculas básicas y más versátiles que existen, constituidas por cadenas lineales de aminoácidos. Son necesarios para la mayoría de las funciones de estructura, regulación o defensa del cuerpo y, aunque son más lentos de asimilar, pueden proporcionar al cuerpo nutrientes esenciales duraderos y energía a largo plazo.

## EJEMPLOS:

**Carnes blancas y rojas:** Dado que las proteínas se utilizan para desarrollar tejido muscular, comer carne es una forma de obtener proteínas de otros animales.



**Leche y yogur:** Contienen un índice de proteínas, carbohidratos y grasas muy alto. Ambos mantendrán su índice de proteínas en sus variantes desgrasadas.

**Salmón, bacalao, bacalao, sardinas y atún:** Estos peces son particularmente nutritivos y pueden proporcionar grandes cantidades de proteína animal.

**Cacahuets y otros frutos secos:** Como higos, almendras y pistachos, aunque su índice lipídico también es elevado.

**Embutidos:** Como la morcilla o la salchicha, contienen proteínas en la sangre animal.



**La gelatina:** Elaborada a partir de ralladuras de cartílago, contienen en suspensión coloidal una importante cantidad de proteínas.

## REFERENCIAS:

- YOUDIM.ADRIENNE. (2019). *Hidratos de carbono, proteínas y grasas*. Manual MSD Versión Para Público General; Manuales MSD.  
<https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/hidratos-de-carbono-prote%C3%ADnas-y-grasas>
- *30 Ejemplos de Alimentos con carbohidratos, lípidos y proteínas*. (2017). Ejemplos.Co.  
<https://www.ejemplos.co/30-ejemplos-de-alimentos-con-carbohidratos-lipidos-y-proteinas/>

- Antonio Lozano Teruel, J. (n.d.). *LA NUTRICION ES CON-CIENCIA*. Retrieved September 29, 2020, from <https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/Libros/2011-La%20nutricion-completo.pdf>
- Velsid. (2009, January 17). *Grupos de alimentos*. Republica.Com; Gastronomía & Cía. <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>