

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESCUELA DE MEDICINA

Materia:
NUTRICIÓN

Trabajo:
Ensayo
3°B

Presenta:
Juan Pablo Sánchez Abarca

Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Lugar y fecha:
Comitán de Domínguez, Chiapas a 02/10/2020

La clasificación de los alimentos según calorías y los alimentos agrupados por hidratos de carbono, lípidos y proteínas

Una kilocaloría (kcal) es una unidad que se usa para expresar la energía de los alimentos. Simplemente se refiere a la energía térmica que aporta todo lo que comemos. Las calorías están en todo lo que comemos. Los paquetes vienen con números que los cuantifican, y los nutricionistas siguen hablando del tema.

Escuchamos mucho sobre las calorías, pero pocas personas conocen la realidad sobre ellas. Podríamos decir que son como "combustible" que nuestro cuerpo necesita para vivir. Sin ellos no tendríamos la energía para realizar nuestras actividades diarias, ni siquiera para mantenernos vivos, ya que la respiración y la digestión son acciones (involuntarias pero capitales) que también consumen calorías.

Para saber cuántas calorías tiene un alimento, se multiplica los gramos de carbohidratos por 4, los gramos de proteína por 4 y la cantidad total de grasas por 9. Si se desea saber el valor de una comida total con múltiples componentes, se debe obtener las calorías de cada alimento. quitar y luego agregar para poder encontrar el total de calorías en el plato.

Calorías de los alimentos por cada 100 gramos según su grupo

Frutas y verduras	
Alimento	Kcal
Verduras verdes	29
Calabaza	24
Calabacín	31
Cebolla	47
Coliflor, brócoli, berza	22
Guisantes	78

Judías verdes	30
Lechuga, escarola, endibias	20
Patatas	79
Pimientos	20
Tomates	18
Zanahorias	33
Arándanos	41
Caqui	64
Ciruelas	44
Frambuesas	40
Fresas	36
Granada	65
Higos	80
Kiwi	51
Limón	39
Mandarina	40
Mango	57
Manzana	52
Melón	31
Naranja	44
Pera	61
Piña	51
Plátano	90
Sandía	30
Uva	81

Frutos secos y semillas

Alimento	Kcal
Nueces	660
Almendras	620
Cacahuates	560
Pistachos	581
Sésamo	573
Lino	534

Cereales y legumbres

Alimento	Kcal
Arroz blanco	354
Arroz integral	350
Avena	367
Centeno	350
Pan blanco	258
Pan integral	239
Pasta	368
Galletas	400
Harina de trigo	348
Garbanzos	361
Judías	343
Lentejas	336
Soja	446

Carnes, pescado y huevo

Alimento	Kcal
Cerdo (lomo)	250
Conejo	150
Cordero (pierna)	200
Pavo (muslo)	180
Pollo (muslo)	180
Ternera (filete)	250
Almejas	50
Anchoas	175
Atún	225
Bacalao	322
Calamar	82
Dorada	80
Langostino	96
Lubina	118
Merluza	86
Salmón	172
Sardinas	151

Lácteos y derivados

Alimentos	Kcal
Leche entera	68
Leche semidescremada	49
Leche desnatada	33
Yogur entero	62

Yogur desnatado	45
Yogur con frutas	82
Queso fresco	174
Queso curado	370
Flan	120
Cuajada	92

Aceites y azúcares	
Alimento	Kcal
Aceite de oliva, girasol, sésamo	900
Mantequilla	752
Margarina	700
Azúcar	373
Miel	295
Mermelada	280

Como todos sabemos, los ingredientes que componen nuestra dieta aportan a su manera los diversos aspectos bioquímicos necesarios para el normal funcionamiento del cuerpo humano, por lo que la nutrición ideal incluye muchos nutrientes diferentes: carbohidratos, lípidos y proteínas.

Los carbohidratos son azúcares (carbohidratos) que son la principal fuente de energía en el cuerpo humano y se consumen principalmente directamente en forma de fibras, almidones o azúcares. Los carbohidratos se metabolizan más rápido y más directamente que otros nutrientes y entran al sistema inmediatamente. Sin embargo, cuando se consumen en exceso, se almacenan en forma de grasas.

Los lípidos o grasas son moléculas diferentes, más complejas y más difíciles de descomponer que los carbohidratos, insolubles en agua y diseminadas en el cuerpo humano, no solo como mecanismos de reserva de energía (triglicéridos), sino también como bloques estructurales (fosfolípidos). y sustancias reguladoras (hormonas esteroides). Hay tres tipos de lípidos: saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

Las proteínas, o prótidos, son las biomoléculas más básicas y versátiles que existen, compuestas por cadenas lineales de aminoácidos. Son necesarios para la mayoría de las funciones estructurales, reguladoras o defensivas del organismo y proporcionan al organismo nutrientes esenciales permanentes y energía a largo plazo, aunque son sustancias de asimilación más lenta.

Alimentos agrupados		
Hidratos de carbono	Lípidos	Proteínas
Cereales	Mantequilla	Huevos
Panes	Carnes rojas	Carnes blancas y rojas
Pastas	Mariscos	Leche y yogur
Frutas	Aceites vegetales	Salmón, merluza, bacalao, sardinas y atún
Frutos secos	Frutos secos y semillas	Maní y otros frutos secos
Lácteos	Huevos	Legumbres
Miel	Leche entera	Embutidos
Gaseosas	Pescados	Carne de cerno no grasa
Legumbres	Soja o soya	Quesos madurados
Tubérculos	Frituras	Gelatina

Resulta muy útil el poder conocer las calorías, ya que de allí aprendemos el hecho del porque tenemos que consumirlas de una forma nivelada y balanceada, ya que estas cumplen diversas funciones en nuestro organismo que resultan ser esenciales para la vida, ya que si las calorías, prácticamente estaríamos muertos. Para tener esta ingesta de carbohidratos de forma nivelada, hay que considerar informarse de cuantas calorías tiene cierto tipo de alimento, pero también va de la mano el saber cómo calcular la cantidad de estas dependiendo de cuanto alimento vamos a consumir en un plato. También suele ser importante conocer qué tipo de nutrientes puede tener nuestros alimentos del día al día, ya que no todos los nutrientes tienen la misma función y degradación dentro de nuestro organismo.

Referencias:

1. <https://www.axahealthkeeper.com/blog/tabla-de-calorias-de-los-5-grupos-de-alimentos-infografia>
2. <https://www.ejemplos.co/30-ejemplos-de-alimentos-con-carbohidratos-lipidos-y-proteinas/>
3. <https://www.tuasaude.com/es/calorias-de-los-alimentos/>