



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

LN: Daniela Rodríguez Martínez

Ensayo: División de alimentos según calorías y alimentos agrupados por HC, lípidos y proteínas.

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 02/10/2020.

División de alimentos según calorías y alimentos agrupados por HC, lípidos y proteínas.

¿Qué son las calorías? Las calorías son la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua pura un grado centígrado a una presión de una atmósfera. Nosotros necesitamos día a día un aporte continuo de energía para poder llevar a cabo todas nuestras funciones, para el buen funcionamiento del corazón, del sistema nervioso, para realizar el trabajo muscular, para desarrollar una actividad física, para los procesos biosintéticos relacionados con el crecimiento para desarrollar una actividad física, para la reproducción y reparación de tejidos y también para mantener la temperatura corporal. Así que esa energía que necesitamos la vamos a obtener mediante los alimentos que comemos y se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

En una alimentación completa, sana y equilibrada no pueden faltar alimentos de los cinco grandes grupos que son las hortalizas, frutas, frutos secos y semillas como primer grupo. En este primer grupo son alimentos reguladores, frescos, que no deben faltar en nuestra dieta y se deben consumir cada día unas cinco raciones de frutas y verduras y un poco de frutos secos. En este grupo se proporcionan básicamente Vitaminas (A, C, B...), minerales como calcio, magnesio, potasio, agua, fibra y azúcar en forma de fructosa principalmente.

Como segundo grupo están los cereales y legumbres que son alimentos energéticos que constituyen una base de alimentación sana, estos son fuente de proteínas, vitaminas del grupo B, hidratos de carbono y fibra.

Como tercer grupo están las carnes, huevos y pescado y estos aportan proteínas, grasas y vitaminas liposolubles (A y D) y minerales como el hierro o el magnesio.

Como cuarto grupo están los lácteos y derivados (queso, yogur...) en este se encuentran calcio, hidratos de carbono y proteínas.

Como quinto grupo son los aceites, grasas y azúcares, estos son alimentos energéticos que también son necesarios para el correcto funcionamiento de los órganos del cuerpo. Se deben consumir con moderación, y primar sobre todos las grasas insaturadas que protegen el corazón y las arterias y que están presentes en aceite vegetales, semillas o frutos secos, pescados y mariscos.

El azúcar, ya sea sacarosa, miel, melaza, o la que encontramos en mermeladas o postres también es necesaria para el funcionamiento del cerebro pero debemos evitar su exceso y sólo en ocasiones especiales.

Calorías de los alimentos, por cada 100 gramos (Calorías de las frutas y verduras)

Verduras verdes: Acelgas, espinacas, berros..... 29 Kcal	Caqui..... 64 kcal
Calabaza..... 24 Kcal	Ciruelas..... 44 Kcal
Calabacín..... 31 Kcal	Frambuesas..... 40 Kcal
Cebolla..... 47 Kcal	Fresas..... 36 Kcal
Coliflor, brócoli, berza.....22 Kcal	Granada..... 65 Kcal
Guisantes.....78 Kcal	Higos..... 80 Kcal
Judías verdes..... 30 Kcal	Kiwi..... 51 Kcal
Lechuga, escarola, endibias.....20 Kcal	Limón.....39 Kcal
Patatas.....79 Kcal	Mandarina..... 40 Kcal
Pimientos.....20 Kcal	Mango..... 57 Kcal
Tomates.....18 Kcal	Manzana..... 52 Kcal
Zanahorias.....33 Kcal	Melón.....31 Kcal
Arándanos..... 41 Kcal	Naranja..... 44 Kcal
	Pera..... 61 Kcal
	Piña..... 51 Kcal
	Plátano..... 90 Kcal
	Sandía..... 30 Kcal
	Uva..... 81 Kcal

(Calorías en frutos secos y semillas)

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

(Calorías de carnes huevos y pescados)

Cerdo (lomo).....	250 Kcal
Conejo.....	150 Kcal
Cordero (pierna).....	200 Kcal
Pavo (muslo).....	180 Kcal
Pollo (muslo).....	180 Kcal
Ternera (filete).....	250 Kcal
Almejas.....	50 Kcal
Anchoas.....	175 Kcal

Atún.....	225 Kcal
Bacalao.....	322 Kcal
Calamar.....	82 Kcal
Dorada.....	80 kcal
Langostino.....	96 Kcal
Lubina.....	118 Kcal
Merluza.....	86 kcal
Salmón.....	172 Kcal
Sardinas.....	151 Kcal

(Calorías en lácteos y derivados)

Leche entera.....	68 Kcal
Leche semidesnatada.....	49 Kcal
Leche desnatada.....	33 Kcal
Yogur entero.....	62 Kcal
Yogur desnatado.....	45 Kcal
Yogur con frutas.....	82 Kcal
Queso fresco.....	174 Kcal
Queso curado.....	370 Kcal
Flan.....	120 Kcal
Cuajada.....	92 Kcal

(Calorías en aceites y azúcares)

Aceite de oliva, girasol, sésamo....	900 Kcal
Mantequilla.....	752 Kcal

Margarina.....	700 Kcal
Azúcar.....	373 Kcal
Miel.....	295 Kcal
Mermelada.....	280 Kcal

Carbohidratos

Los carbohidratos proporcionan la mayor cantidad de energía al cuerpo. El principal rol de los carbohidratos es proporcionar energía para cada célula del cuerpo, aportando el combustible que necesitamos para nuestras actividades cotidianas y para el crecimiento. Los carbohidratos son necesarios para el funcionamiento del cerebro y también ayudan al funcionamiento adecuado de los músculos. Algunos de los carbohidratos que consumimos son utilizados como energía que el cuerpo requiere para la actividad física; mientras otros son utilizados para el crecimiento, mantenimiento y la renovación de los tejidos corporales.

Los carbohidratos se clasifican dependiendo al porcentaje de carbohidrato que proporcione el alimento por cada 100 gr.

- *Ricos en carbohidratos* (aquellos en los que suponen más del 50 % de su contenido),
- *Medios* (en torno al 15-20 %),
- *Con pocos carbohidratos* (menos del 15 %)
- *Sin carbohidratos* (de 0 a 1%).

Alimentos ricos en carbohidratos son: Azúcar blanco, azúcar moreno, tapioca, harina de maíz, trigo, avena o centeno, cebada, arroz blanco o integral, cereales Cornflakes, pasta (por ej. macarrones) y masa (hojaldre, etc.), pan blanco, galletas, biscotes, bollería, repostería, pastelería, miel, dátiles frescos y secos, chocolate con o sin leche, bombones, turrón, uvas pasas, membrillo, higos secos, lentejas, judías secas, habas secas, leche desnatada en polvo, leche condensada azucarada.

Algunos alimentos medios en carbohidratos son aquellos que tienen entre 16 y 49 gramos de hidratos de carbono por 100 gramos de producto: mazapán, tarta manzana, helados de fruta, helados cremosos, pan integral, magdalenas, salvado trigo, germen trigo, harina soja, garbanzos, castañas, maíz dulce mazorca, ajo, leche entera polvo, quiche lorraine, flan huevo, yogur frutas, yogur frutas semidesnatado, patatas fritas, batata, patata cocida, refrescos de gaseosas, pollo pechugas rebozadas, perrito-caliente con mostaza,

hamburguesa con queso, pizza queso, melocotón en almíbar, piña almíbar, plátano, granada, coco, uvas, chirimoya, tomate, salsa Ketchup.

Alimentos con pocos carbohidratos son aquellos que tienen entre 2 y 15 gramos de hidratos de carbono por 100 gramos de producto como por ejemplo:

- Yogur de sabores, o líquido, o desnatado, o naturales, o con nata (griego), crema leche, leche de cabra, leche vaca entera, o semidesnatada, chantilly, cuajada.
- Queso burgos, queso blanco desnatado, queso Petit-Suisse, queso fresco mg. 20 %, queso tipo Speisequark, queso cabra.
- Arroz con leche sin azúcar añadido.
- Acedias fritas, remolacha cocida.
- Cacao polvo, café instantáneo, café extracto polvo.
- Tomate, tomate frito, aguacate, zanahoria, pepino, pimiento, puerro, bígaros cocidos, cebolla, guisantes frescos o enlatados, brécol, brócoli, calabacín, cardo, col, lombarda, coliflor, alcachofas, berenjenas, calabaza, coles Bruselas, palmitos enlatados, rábano.
- Kiwi, mandarinas, naranja, pomelo, limón, peras, sandía, melón, melocotón, cerezas, manzana, piña, banana, frambuesas, fresas, acerolas, higos verdes.
- Avellanas, nueces, almendras, nuez Brasil, cacahuetes tostados, pistachos.
- Hamburguesas vacuno, salchichas Fráncfort, hígado cerdo, hígado cerdo, hígado ternera, salami, salchichón, salchichas cerdo, pollo frito, extracto carne.
- Gatorade, agua tónica, limonada envasada, sidra, vino Oporto, vermut seco, vino blanco, cerveza Lager, cerveza negra, champán, anisete.
- Merluza, salmonete, chanquetes, ostras, pulpo.
- Salsa boloñesa, salsa queso, sopa de cebolla, cubitos sopa, sopa minestrone, Raviolis con salsa de tomate.
- Piñones, pipas girasol, avena salvado, sésamo, palomitas maíz.

Alimentos con muy pocos carbohidratos son aquellos que tienen en torno a 1 gramo de hidratos de carbono por 100 gramos de producto como:

- Acelgas, apio, berros, lechuga, soja brotes, soja germinada, endibias, espárragos cocidos, espárragos enlatados, espinacas crudas, espinacas cocidas.
- Rodaballo, breca, chicharro.
- Hígado pollo, jamón cocido, chicharrones.
- Huevos, huevo duro.

- Queso brie, queso porciones, queso manchego curado.
- Vinagre de vino.

Los alimentos sin carbohidratos son aquellos que tienen un gramo o menos por 100 gramos de peso del producto como:

- Aceites (de oliva, soja, girasol, maíz, cacahuete, coco), aceitunas.
- Almejas, chirlas, berberechos, cangrejo, gambas, langosta.
- Anchoas enlatadas, anguila, angulas, arenque, atún conserva, atún fresco, bacalao fresco o en salazón o seco, besugo, caballa, caviar, centollo, cigala, congrio, dorada, emperador, gallo, lenguado, pescadilla, rape, salmón fresco, o ahumado, sardinas frescas, o con tomate lata, o en aceite, sepia, trucha, ancas de rana.
- Bacón, butifarra, foie-gras, lomo cerdo embuchado.
- Carne de caballo, cabra, cabrito, cerdo grasa o magra, conejo, cordero, oveja, ternera, vaca, caracol terrestre, corazón de cordero, o de vacuno, faisán, rabo vacuno, pollo, salchichas enlatadas, sangre vacuno, sesos cerdo, o de cordero, o de ternera, tocino.
- Paloma, pato, pavo, perdiz, pichón.
- Café infusión, te infusión, Diet-Coke, refresco ligth.
- Champiñón, setas colmenilla, trufas.
- Perejil, grelos.
- Vino tinto, coñac, ron, ginebra.
- Huevo yema líquida, levadura cerveza seca.
- Manteca cerdo, mantequilla, margarina industrial, o vegetal, mayonesa.
- Queso azul, o Babibel, Camembert, cheddar, emmental, gouda, gruyere, mozzarella, parmesano, Pirineos, Roquefort, manchego fresco, o semicurado.
- Agua, sal.

Lípidos

Los lípidos son un grupo muy heterogéneo de compuestos orgánicos, constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno principalmente, y en ocasiones por azufre, nitrógeno y fósforo. En los alimentos existen fundamentalmente tres tipos de lípidos que son las grasas o aceites (también llamados triglicéridos o triacilglicéridos), fosfolípidos y ésteres de colesterol, que muestran un componente común: los ácidos grasos, los hay de tres tipos:

ácidos grasos saturados (AGS), ácidos grasos monoinsaturados (AGM), ácidos grasos poliinsaturados (AGP).

- Alimentos ricos en ácidos grasos saturados: Manteca, tocino, mantequilla, nata, yema de huevo, carne magra, leche, aceite de coco.
- Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados: Oléico (Omega 9): Aceites (de oliva, de semillas), frutos secos (cacahuets, almendras), aguacate.
- Ácidos grasos poliinsaturados condicionalmente esenciales: EPA y DHA (Omega 3): pescado y aceite de pescado, algas, alimentos como lácteos enriquecidos en Omega 3, ácido araquidónico (Omega 6): grasa animal.
- Ácidos grasos poliinsaturados esenciales: Alfa Linolénico (Omega 3): en aceites vegetales, linoleico (Omega 6): aceites de maíz, girasol, soja, semilla de uva.
- Alimentos ricos en fosfolípidos: Carnes y huevos.
- Alimentos ricos en colesterol: Sesos de ternera, yema de huevo, riñón de cerdo, hígado de cerdo, carne de ternera.

Proteínas

Las proteínas están formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno.

Las proteínas son esenciales para el crecimiento, gracias a su contenido de nitrógeno, que no está presente en otras moléculas como grasas o hidratos de carbono. También lo son para la síntesis y mantenimiento de diversos tejidos o componentes del cuerpo, como los jugos gástricos, la hemoglobina, las vitaminas, las hormonas y las enzimas (estas últimas actúan como catalizadores biológicos haciendo que aumente la velocidad a la que se producen las reacciones químicas del metabolismo). Asimismo, ayudan a transportar determinados gases a través de la sangre, como el oxígeno y el dióxido de carbono, y funcionan a modo de amortiguadores para mantener el equilibrio ácido-base y la presión oncótica del plasma.

Los alimentos ricos en proteína están los alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos y la leche. Pero también lo están en alimentos vegetales, como la soja, las legumbres y los cereales, aunque en menor proporción.

Como conclusión es que es de gran importancia saber cómo los alimentos según las calorías están clasificados, ya que podemos sabiendo esto podemos llevar una dieta más equilibrada que nos proporcione los nutrientes necesarios para nuestro día a día, así que es de mucha utilidad que sepamos cuantas calorías tienen cada alimento para no pasarnos de más o consumir menos.

Referencias

- *Cuidate, C. (2018, 4 julio). Calorías. Laura Gómez.*
- *Alimentos según calorías, A. (2019, 22 febrero). TABLA DE CALORÍAS DE LOS 5 GRUPOS DE ALIMENTOS. AXA Health Keeper.*
- *Gutierrez, A. (2018, 12 octubre). Proteínas. Cuidate. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/proteinas.html#:~:text=Las%20prote%C3%ADnas%20son%20mol%C3%A9culas%20formadas,Carbono>*
-
- *Tabla calorías, K. (2019, 4 agosto). Alimentos ricos en carbohidratos. Medicinainformación.*
- *Tipos de lípidos, W. (2018, 8 julio). Lípidos o grasas. Webconsultas. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/nutrientes/tipos-de-lipidos-3476#:~:text=Los%20podemos%20encontrar%20en%20los,Huevos.>*
- *Haro García, A. (2017, 2 mayo). Los lípidos. Ana Haro García. <https://www.lechepuleva.es/corazon-sano/lipidos>*