

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICION

CATEDRÁTICO:

Lic. DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

PRESENTA:

Estefany Berenice García Angeles

TRABAJO:

ENSAYO

GRADO Y GRUPO:

3 ° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 30 DE SEPTIEMBRE DE 2020

División de alimento según calorías

Para empezar que es una caloría, la caloría se conoce como energía que llega al cuerpo humano por medio de la alimentación ya que este es el combustible que es indispensable para hacer actividades diarias como el simple hecho de caminar, respirar, hacer deporte como también dormir.

Hay indicadores de contenidos de calorías de los alimentos te muestran cuanta energía te proporciona los productos que se consumen como los que tienen más calorías como la pizza que se conoce que tiene 800 kcal la cual proporciona mucha energía aunque también proporcione obesidad cuando tienen un consumo excesivo.

En estos grupos de calorías hay diferentes tipos como lo son los dulces como también la comida rápida las cuales aportan muchísima energía al organismo, aunque se hace mención que si llegas a consumir por decir energía más de la que necesita tu cuerpo puede conllevar a la obesidad y si no aun aumento de peso considerable, aunque también hay el hecho de que tu cuerpo no reciba los nutrientes que necesita y bien gaste más de lo que tiene hay es cuando puede presentarse la pérdida de peso considerable. Lo que se viene platicando no indica que necesariamente tenga que comer dulces ya que se dice que no todas las calorías son iguales.

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. El cuerpo libera insulina, lo que a la larga produce almacenamientos de grasa y una sensación de hambre recurrente. Esto se debe a que tu cuerpo absorbe los carbohidratos complejos de los copos de avena y la fruta fresca mucho más despacio.

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

TABLA CALORÍAS FRUTA

	kcal por 100 g
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
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

TABLA CALÓRICA VERDURA

	kcal por 100 g
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
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

TABLA CALORÍAS FRUTA

	kcal por 100 g
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
Tenera	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
Arenque	146 kcal

TABLA CALÓRICA PESCADO

	kcal por 100 g
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

TABLA CALÓRICA PAN Y BOLLERÍA

	kcal por 100 g
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
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

Alimentación agrupada por hidratos de carbono, lípido y proteínas

Hidratos de carbono o carbohidratos

Los alimentos es según el tamaño de sus moléculas se pueden distinguir en simples o complejos.

Los hidratos de carbono simple se pueden distinguir como los azúcares, como la glucosa y la sacarosa, estas moléculas pequeñas son organismo puede ser metabolizadas como absorbidas. Los niveles de concentración de la glucosa sanguínea pueden aumentar, algunas de las frutas, productos lácteos, la miel y el jarabe de arce las cuales contiene grandes cantidades de hidratos de carbono simple como también los caramelos y los pasteles.

Los hidratos de carbono complejos, estos son las largas cadenas de hidratos de carbono simple, los hidratos de carbono complejos son moléculas más grandes que los simples y estos son simples antes de ser absorbidos. También hacen que la concentración de azúcar en sangre aumente más lentamente y en concentraciones inferiores a las de los hidratos de carbono simples, pero lo hacen durante más tiempo. Los hidratos de carbono complejos incluyen almidones y fibras, que están presentes en productos de trigo tales como panes y pastas, otros cereales como el centeno y el maíz, frijoles o alubias y tubérculos como las patatas o las batatas.

Proteínas

Las proteínas están constituidas de aminoácidos, que forman largas cadenas, ya que estas tienen compleja naturaleza molecular de las proteínas, el organismo necesita más tiempo para dissociarlas. En consecuencia, son una fuente más lenta y duradera de energía que los hidratos de carbono. Se conocen 20 aminoácidos, como también el organismo sintetiza algunos de ellos a partir de compuestos orgánicos, pero no puede sintetizar nueve de ellos, denominados aminoácidos esenciales los cuales estos deben consumirse en la dieta. Todas las personas necesitan ocho de estos aminoácidos: isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina. Los lactantes necesitan, además, un noveno aminoácido, la histidina.

El porcentaje de proteínas que el organismo puede usar en la síntesis de los aminoácidos esenciales varía entre unas proteínas y otras. El organismo puede usar el 100% de las proteínas del huevo y un alto porcentaje de las que contienen la leche y las carnes. Puede usar algo menos de la mitad de las proteínas de la mayoría de las verduras y los cereales.

Lípidos

Las grasas son moléculas complejas compuestas de ácidos grasos y glicerol, el organismo las necesita para crecer y obtener energía. Las utiliza para sintetizar hormonas y otras sustancias necesarias para las actividades del organismo (como las prostaglandinas).

Ácidos grasos

Cuando el organismo necesita ácidos grasos, puede fabricar (sintetizar) algunos de ellos. Ácidos grasos esenciales no pueden sintetizarse y han de ser consumidos en la dieta. Los ácidos grasos esenciales constituyen cerca del 7% de las grasas consumidas en una dieta normal, lo cual representa el 3% del total de las calorías (alrededor de 8 g). Entre estos se incluyen el ácido linoleico y el ácido linolénico, presentes en ciertos aceites vegetales.

El ácido linoleico y el ácido araquidónico son ácidos grasos omega-6. Los ácidos linolénico, eicosapentaenoico y docosahexaenoico son ácidos grasos omega-3. Una dieta rica en ácidos grasos omega-3 puede reducir el riesgo de aterosclerosis. La trucha lacustre y los peces de aguas profundas contienen grandes cantidades de ácidos grasos omega-3.

Existen distintos tipos de grasas:

Las saturadas tienen mayor probabilidad de aumentar el nivel del colesterol y el riesgo de aterosclerosis. Los alimentos de origen animal suelen contener grasas saturadas, que tienden a solidificarse a temperatura ambiente. Por su parte, las de origen vegetal suelen contener ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados, que se licúan a temperatura ambiente. Los aceites de palma y de coco son excepciones; contienen más grasas saturadas que otros aceites vegetales.

Las grasas trans (ácidos grasos trans) pertenecen a una categoría diferente. Son un producto de fabricación humana, formadas mediante la adición de átomos de hidrógeno (hidrogenación) a ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados. Las grasas son o parcialmente o totalmente hidrogenadas (o saturadas con átomos de hidrógeno). La principal fuente dietética de grasas trans en muchos lugares suelen ser los aceites vegetales parcialmente hidrogenados, presentes en gran cantidad de alimentos procesados. Su consumo puede afectar negativamente los niveles de colesterol y contribuir al riesgo de aterosclerosis.