

Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

NUTRICIÓN

Trabajo:

Ensayo calorías de alimentos y Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas

Alumna:

Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas a septiembre del 2020

INDICE

CALORIAS DE LOS ALIMENTOS	3
¿QUÉ SON LAS CALORIAS?	3
¿COMO CALCULAR LA CANTIDAD DE CALORIAS QUE SE NECESITA?	4
TABLA DE CALORIAS DE FRUTAS	4
TABLA DE CALORIAS DE VERDURAS	5
TABLA DE CARNES	6
TABLA DE PESCADO	6
TABLA DE LACTEOS	7
TABLA DE PASTA	7
TABLA DE COMIDA RAPIDA	7
ALIMENTOS AGRUPADOS POR HC, LÍPIDOS Y PROTEÍNAS	8
¿QUÉ SON LOS HIDRATOS DE CARBONO?	8
¿QUE SON LOS LIPIDOS?	8
¿QUE SON LAS PTROTEINAS?	9
BIBLIOGRAFIAS	10

CALORIAS DE LOS ALIMENTOS



Para saber las calorías que contiene un alimento o cada grupo de alimentos se deben que resolver principalmente algunos cuestionamientos para entender el tema.

¿QUÉ SON LAS CALORIAS?

Son la energía que le suministras a tu cuerpo mediante la alimentación a simples palabras las calorías son el combustible necesario que nos ayudan a un buen funcionamiento de las distintas necesidades fisiológicas como lo son el respirar, caminar, hacer deporte e incluso dormir.

Las indicaciones de contenido de calorías de los alimentos te muestran cuánta energía te proporciona dicho producto.

Hay que hacer mención que no todas las calorías son iguales ya que se hace mención que algunas son beneficiosas y otras perjudiciales ya que tienen un alto grado de energía como son las comidas rápidas, si se consume más energía de lo que uno ejerce puede ser un factor primordial al aumento de peso y al contrario si la energía es poca puede probar pérdidas de peso y que el cuerpo no tenga suficiente energía para los procesos metabólicos.

Pero no significa que una persona debe que dejar de comer comidas procesadas, o dulces ya que las calorías no son iguales como si te comes un chocolate o un bol de acai bowl tendrá las mismas calorías pero no significara que vas a engordar de la misma manera con ambos alimentos, ya que el chocolate tiene un alto contenido de grasa y azúcar que esto se notara más en la parte abdominal o ya sea en las caderas el cuerpo libera insulina , lo que a la larga produce almacenamientos de grasa y una sensación de hambre recurrente.

En el bowl el nivel de azúcar ira en aumento pero en periodos cortos, el cuerpo absorberá los hidratos de carbono como la avena, la fruta ira aún más despacio de esta manera el cuerpo estará más satisfecho y sin necesidad de comer algo más.

El balance energético total del día es, no obstante, importante porque con muchos smoothies también engordarías igualmente. El balance y una proporción equilibrada de cada comida son las claves de una nutrición sana.

¿COMO CALCULAR LA CANTIDAD DE CALORIAS QUE SE NECESITA?

Para saber cuánta energía necesita tu cuerpo diariamente puedes calcular tu metabolismo basal y el gasto por actividad física ahora con nuestra calculadora de calorías gratuita.

El metabolismo basal es la energía que tu cuerpo consume en estado de reposo, es decir, también cuando te pasas el día entero tumbado en el sofá la energía extra que necesitas para realizar actividades físicas se denomina gasto por actividad física.

A continuación se agregara una tabla de las constantes que cada alimento contara con las calorías:

TABLA DE CALORIAS DE FRUTAS

ALIMENTO	Kcal por 100g
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
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 DE CALORIAS DE VERDURAS

ALIMENTO	Kcal por 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
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 DE CARNES

ALIMENTO	Kcal por 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 DE PESCADO

ALIMENTO	Kcal por g
Trucha	50 kcal
Trucha	50 kcal
Lucio	50 kcal
Arenque	146 kcal
Salmón	137 kcal
Filete de perca	111 kcal
Abadejo	83 kcal
Atún	144 kcal

TABLA DE LACTEOS

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 DE PASTA

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 DE COMIDA RAPIDA

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 ricos en ácidos grasos monoinsaturados:** Oléico (Omega 9): Aceites (de oliva, de semillas), frutos secos (cacahuetes, 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.

¿QUE SON LAS PROTEINAS?

Las proteínas son moléculas 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:

CHON

Y la mayoría contiene además azufre y fósforo.

Las proteínas suponen aproximadamente la mitad del peso de los tejidos del organismo, y están presentes en todas las células del cuerpo, además de participar en prácticamente todos los procesos biológicos que se producen.

- **Cacahuetes.**
- **Gambas.**
- **Soja.**
- **Leche.**
- **Salmón.**
- **Pechuga de pavo.**
- **Pechuga de pollo.**
- **Avena.**



BIBLIOGRAFIAS:

<https://www.lechepuleva.es/corazon-sano/lipidos>

<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/806-hidratos-de-carbono.html#:~:text=Fuentes%20alimentarias%20de%20hidratos%20de,Az%C3%BAcare>
S.

<https://www.foodspring.es/tabla-calorica>