



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

División de alimentos según calorías

Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas

Presenta:

Minerva Patricia Reveles Ávalos

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 02/10/2020.

División de alimentos según calorías

Introducción

La caloría es una unidad de energía. En nutrición, cuando se habla de calorías se refiere a la energía que las personas obtienen de los alimentos y bebidas que consumen, y la energía que usa nuestro propio cuerpo en la actividad física.

Desarrollo

Los alimentos se encuentran en la naturaleza y son los que nos proporcionan los nutrientes. Un alimento no nos puede aportar todos los nutrientes esenciales, por eso es necesario hacer una dieta equilibrada.

Las calorías son la cantidad de energía que un alimento le proporciona al organismo para que cumpla con todas sus funciones vitales, para saber el valor total de las calorías que un alimento posee se debe tomar en cuenta la cantidad de proteínas, carbohidratos, grasas y de alcohol que posee.

Cada grupo de alimentos proporciona una cantidad de calorías en promedio:

- 1g de carbohidratos proporciona 4 calorías;
- 1g de proteínas proporciona 4 calorías;
- 1g de grasas proporciona 9 calorías;
- 1g de alcohol proporciona 7 calorías.

Es importante mencionar que componentes como el agua, las fibras, las vitaminas y los minerales no proporcionan calorías para el organismo, sin embargo, son importantes para otros procesos biológicos.

Los 5 grupos de alimentos son:

1. Hortalizas, frutas, frutos secos y semillas.

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 puñadito de frutos secos.

2. Cereales y legumbres

Son alimentos energéticos que constituyen también la base de una alimentación sana.

3.-Carnes, huevos y pescados.

Son alimentos plásticos que ayudan a construir tejidos y que aportan también energía.

4. Lácteos y derivados (queso, yogur...)

También son alimentos plásticos necesarios para un correcto crecimiento, que refuerzan los huesos, los dientes y las uñas.

5. Aceites, grasas y azúcares.

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.

Tablas de calorías por grupos

FRUTA

Calorías por 100 g



Piña	55 kcal	Jengibre	80 kcal
Albaricoque	43 kcal	Kiwi	51 kcal
Pera	55 kcal	Cerezas	50 kcal
Plátano	88 kcal	Lichi	66 kcal
Arándanos	35 kcal	Mandarina	50 kcal
Naranja sanguina	45 kcal	Mango	62 kcal
Moras	43 kcal	Maracuyá	97 kcal
Arándanos rojos	46 kcal	Ciruela	47 kcal
Fresas	32 kcal	Melocotón	41 kcal
Higo	107 kcal	Membrillo	38 kcal
Pomelo	50 kcal	Ruibarbo	21 kcal
Granada	74 kcal	Sandía	37 kcal
Melón	54 kcal	Uvas	70 kcal
Frambuesas	36 kcal	Limón	35 kcal

VERDURA

Calorías por 100 g



Berenjena	24 kcal	Colinabo	27 kcal
Alcachofa	47 kcal	Calabaza	19 kcal
Aguacate	160 kcal	Puerro	31 kcal
Coliflor	25 kcal	Maíz	108 kcal
Brócoli	35 kcal	Acelgas	19 kcal
Judías	25 kcal	Pimiento	21 kcal
Berro de agua	19 kcal	Rabanitos	16 kcal
Champiñones	22 kcal	Remolacha	43 kcal
Col china	13 kcal	Col lombarda	29 kcal
Guindilla	40 kcal	Col de Bruselas	43 kcal
Guisantes	82 kcal	Rúcula	25 kcal
Lechuga iceberg	14 kcal	Espárragos	18 kcal
Hinojo	31 kcal	Espinacas	23 kcal
Pepino	15 kcal	Boniato	76 kcal
Col rizada	49 kcal	Calabacín	20 kcal
Zanahoria	36 kcal	Cebolla	40 kcal
Patata	86 kcal		

CARNE

Calorías por 100 g



Salchicha	375 kcal	Carne picada de vacuno	212 kcal
Pato	192 kcal	Salami	507 kcal
Ciervo	94 kcal	Jamón cocido	335 kcal
Pechuga de pollo	75 kcal	Beicon	645 kcal
Ternera	94 kcal	Filete de cerdo	171 kcal
Cordero	178 kcal	Carne de cerdo, grasa	311 kcal
Pechuga de pavo	111 kcal	Carne de cerdo, magra	143 kcal
Filete de cadera	162 kcal	Solomillo de cerdol	105 kcal
Filete de vacuno	115 kcal	Salchicha de Frankfurt	269 kcal

PESCADO

Calorías por 100 g



Sardina	50 kcal	Filete de perca	111 kcal
Merluza	50 kcal	Filete de abadejo	83 kcal
Arenque	146 kcal	Atún	144 kcal
Salmón	137 kcal		

BEBIDAS

Calorías por 100 g



Tónica	34 kcal	Café	1 kcal
Mate	15 kcal	Cacao	398 kcal
Coca-Cola	37 kcal	Zumo multivitamínico	51 kcal
Fanta	37 kcal	Leche de soja	36 kcal

PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO

Calorías por 100 g



Suero de mantequilla	38 kcal	Leche	47 kcal
Crème fraîche	292 kcal	Queso quark desnatado	67 kcal
Cheddar	403 kcal	Yogur natural	62 kcal
Emmental	382 kcal	Nata	204 kcal
Edam	251 kcal	Crema agria	162 kcal
Huevo	155 kcal	Crema de leche	115 kcal
Requesón	104 kcal	Nata agria	240 kcal
Leche de coco	136 kcal		

PASTA

Calorías por 100 g



Fideos, cocidos	142 kcal	Fideos chinos, cocidos	109 kcal
Pasta de espelta, cocida	128 kcal	Espaguetis integrales, cocidos	
Farfalle, cocidos	157 kcal		152 kcal
Tallarines, cocidos	159 kcal		

PAN Y BOLLERÍA

Calorías por 100 g



Baguette	248 kcal	Pita	235 kcal
Picos o colines	414 kcal	Pan de centeno	181 kcal
Chapata	333 kcal	Pan de molde integral	244 kcal
Cruasán	393 kcal	Tortilla integral	170 kcal
Naan	290 kcal	Napolitana de chocolate	441 kcal

ALCOHOL

Calorías por 100 g



Cerveza	223 kcal	Vino	293 kcal
Gin-tonic	377 kcal		
Vodka	215 kcal		

COMIDA RÁPIDA

Calorías por 100 g



Hamburguesa con queso	250 kcal	Pizza Margarita	199 kcal
Kebap	215 kcal	Pizza con salami	245 kcal
Hamburguesa	261 kcal	Patatas fritas	291 kcal
Nutella	547 kcal		

Conclusión

Las calorías son el combustible que usted necesita para trabajar y jugar. ¡Necesita calorías incluso para descansar y dormir! Los alimentos y las bebidas tienen distintas cantidades de calorías y nutrientes. Cuando se elige qué comer y beber, es importante lograr la combinación adecuada: suficientes nutrientes, pero no demasiadas calorías

Bibliografías:

<https://choosemyplate->

[prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/Sp_Calories.pdf](https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/Sp_Calories.pdf)

<https://www.axahealthkeeper.com/blog/tabla-de-calorias-de-los-5-grupos-de-alimentos-infografia/>

<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>

Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas

Hidratos de carbono

Los carbohidratos, hidratos de carbono, azúcares o glúcidos constituyen una parte fundamental de la alimentación humana. Aunque su función principal es la de ser un excelente combustible metabólico.

Los carbohidratos son para el hombre el principal grupo de nutrientes energéticos, y en la célula constituyen una fuente importante de energía de producción rápida. Así podemos señalar entre sus funciones aporte de energía, ahorro de otros macronutrientes y regulación de la función gastrointestinal.

Para el organismo son magníficas fuentes de carbohidratos los cereales, las legumbres, la leche (lactosa), la fruta (fructosa), las verduras y los dulces (sacarosa).

Alimento	Carbohidratos g/100 g
Leche entera	5,0
Legumbres	49
Verduras y hortalizas	1-12
Frutas	1,3-21
Frutos secos	3,5-10

Lípidos

Los lípidos son componentes importantes de la composición del cuerpo humano (13% en el hombre y 25% en la mujer).

Los lípidos son un conjunto amplio y heterogéneo de compuestos que presentan una característica común, su porción hidrofóbica, que les hace ser insolubles en agua, pero solubles en disolventes orgánicos, como el éter y el cloroformo.

Dentro de los lípidos los más abundantes son las grasas, por lo que, aunque sea incorrectamente, suele usarse este término de modo general, abarcando todos los lípidos.

En el cuerpo nos podemos encontrar distintos tipos de lípidos, principalmente: grasa o triacilgliceroles, fosfolípidos, y esteroides, entre ellos el colesterol.

En suministro de energía. Los triacilgliceroles o grasas constituyen una importante fuente de energía, dado que su oxidación rinde 9 kcal/g y pueden ser oxidados por la mayor parte de tejidos del organismo.

La mayoría de los lípidos son no esenciales, es decir los podemos sintetizar en nuestras células, con la excepción de los ácidos grasos linoleico y linolénico.

Los lípidos son abundantes en alimentos tales como la mantequilla, margarina, aceite, carne, pescado graso, huevos y productos lácteos.

Alimento	Grasa g/100g	Colesterol mg
Leche entera	3,5	14
Carne	10	65-87
Pescado	5-10	50-110
Huevos	12	500
Aceite	99,0	0
Frutos secos	40-60	0

Proteínas

Las proteínas constituyen una parte importante de nuestra ingesta alimenticia y de nuestra composición corporal (17% en el hombre y 13% en la mujer), aunque esta proporción puede cambiar a lo largo de la vida, y verse afectada por diferentes situaciones (obesidad, ejercicio físico, etc.).

Las proteínas desempeñan un ingente número de importantísimas funciones en el organismo.

De ahí su necesidad y que se utilicen como reserva energética únicamente en los casos en que es necesario. Señalemos algunas de esas funciones:

Estructurales, en ciertas estructuras corporales como el tejido conjuntivo: colágeno, queratina.

Enzimáticas, catalizando prácticamente todas las transformaciones biológicas.

No todas las proteínas poseen las mismas características para que sirvan para la reposición diaria del nitrógeno excretado por nuestro organismo. La calidad de una proteína se mide por su proporción de aminoácidos esenciales.

Las proteínas de la leche y huevos son de elevada calidad, al igual que las de la carne. Por el contrario las proteínas vegetales son de más baja calidad. En general, se puede afirmar que las proteínas procedentes de animales (aves y pescados) presentan perfiles adecuados de aminoácidos esenciales y poseen un elevado valor biológico, excepto las gelatinas procedentes de tejidos con mucho colágeno.

Bibliografía:

<https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/Libros/2011-La%20nutricion-completo.pdf>

<https://www.nestle-contigo.cl/bienestar-y-nutricion/carbohidratos-grasas-y-proteinas-nutrientes-esenciales-en-tu>

<https://www.-alimentos-carbohidratos-lipidos-y-proteinas/>