



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Tema:

División de alimentos según calorías

Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas

Presenta:

Aldo Gubidxa Vásquez López

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 02/10/2020.

División de alimentos según calorías

Introducción

Las calorías son esenciales para la salud humana y el secreto es consumir las cantidades correctas. Todos requieren diferentes cantidades de energía cada día, dependiendo de la edad, el sexo, el tamaño y el nivel de actividad.

Desarrollo

En nuestro día a día necesitamos 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.

El cuerpo necesita energía para vivir. Y obtiene esta de los alimentos que ingerimos en cada comida.

PROTEÍNAS

Son el nutriente esencial para construir el tejido muscular y ayudan a mantener la masa muscular en periodos de restricción calórica, se encuentran principalmente en la carne, productos lácteos, huevos y aportan 4 calorías por cada gramo.

CARBOHIDRATOS

Son la fuente principal de energía que el cuerpo utiliza en situaciones normales, los carbohidratos se encuentran en las harinas, pastas, legumbres, pan, cereales y frutas. Al igual que la proteína cada gramo de carbohidratos proporciona 4 calorías.

GRASAS

Las grasas aportan 9 calorías por cada gramo, más del doble que la proteína y carbohidratos, se encuentra en los aceites, mantequillas, crema, embutidos etc.

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	Came 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 cerdo	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

El cuerpo humano necesita calorías para sobrevivir. Sin energía, las células del cuerpo morirían, el corazón y los pulmones se detendrían, y los órganos no podrían llevar a cabo los procesos básicos necesarios para vivir. Los humanos obtenemos energía de la comida y las bebidas que tomamos.

Si todos nosotros consumiéramos las calorías que necesitamos al día, el mundo no tendría tantos problemas de salud. Y probablemente la gran mayoría de los humanos tendrían una vida saludable. Si es algo de contarse, por que si consumimos un exceso de calorías o no consumimos las suficientes, tendremos problemas de salud, es por eso que se manejan los conteos de calorías.

En México, siendo de los países con mayores índices de incidencia de obesidad en la población de esta nación nos queda muy claro que el mexicano promedio consume una cantidad excesiva de calorías extras a las que él realmente necesita.

Alimentos agrupados por HC, Lípidos y Proteínas

Hidratos de carbono

Los carbohidratos son azúcares (glúcidos), que constituyen la forma principal de recurso energético del cuerpo humano, y se consumen principalmente en forma de fibras, almidones o azúcares directamente. Al ser metabolizados más rápida y directamente que otros nutrientes, los carbohidratos ingresan energía inmediata al sistema, pero consumidos en exceso dan pie a su almacenamiento bajo la forma de grasas. Pueden ser simples (monosacáridos, de metabolización rápida y efímera) o complejos (polisacáridos, de metabolización más lenta). Ejemplos de alimentos con carbohidratos

Cereales.- La mayoría de los cereales son ricos en fibras y almidones, ambos importantes fuentes de carbohidratos. Los cereales de grano entero contienen carbohidratos complejos, los cereales procesados contienen carbohidratos simples.

Panes.- Los panes son una de las principales fuentes de carbohidratos de la dieta humana, incorporados en sus diversas posibilidades y combinaciones. Esto incluye panes de salvado, trigo, maíz, etc.

Pastas.- De origen similar al pan, las pastas de trigo y de sémola de maíz, e incluso las compuestas a base de huevo, son una fuente de grandes sumas carbohidráticas.

Frutas.- Abundantes en fructosa, uno de los principales azúcares simples que existen, la mayoría de los frutos dulces aportan energía inmediata al organismo en sus formas más simples: la banana, el durazno, el kiwi, la fresa y la manzana.

Frutos secos.- Dada su riqueza en almidones, la mayoría de los frutos secos como avellanas, higos, nueces y pasas son una fuente importante de carbohidratos complejos.

Lácteos.- Los derivados de la leche, como el queso y el yogur, o la misma leche pasteurizada, contienen abundante galactosa, un azúcar simple.

Miel.- Compuesta a partir de azúcares dobles (disacáridos), aporta una alta suma de carbohidratos así como de vitaminas y nutrientes.

Gaseosas.- Dado su altísimo contenido de jarabes de azúcares o edulcorantes más o menos basados en glúcidos, las bebidas gaseosas aportan en pocos sorbos la cantidad de azúcares simples que necesitaríamos en un día completo.

Legumbres.- La mayoría de los granos y vainas son ricos en almidón, así que aportan carbohidratos complejos.

Papas y otros tubérculos.- Ricos en fibra y carbohidratos complejos.

Lípidos

Los lípidos o grasas son moléculas diversas, más complejas y de más difícil descomposición que los carbohidratos, insolubles al agua y de amplia utilización en el cuerpo humano, no sólo como mecanismo de reserva energética (triglicéridos), sino también como bloques estructurales (fosfolípidos) y sustancias reguladoras (hormonas esteroideas). Existen tres tipos de lípidos: saturados (enlaces simples), monoinsaturados (un doble enlace de carbono) y poliinsaturados (varios dobles enlaces de carbono).

Ejemplos de alimentos con lípidos

Mantequilla.- Así como los quesos madurados, la crema de leche o la nata, estos derivados de la leche tienen un alto contenido graso permite su untabilidad y sabor característicos.

Carnes rojas.- Tanto de ganado vacuno como porcino, es decir, carnes ricas en grasa como la chuleta, los embutidos y la tocineta (bacon).

Mariscos.- A pesar de ser succulentos y poseer mucho yodo, contienen una importante carga lipídica que incide directamente en el colesterol del organismo.

Aceites vegetales.- Empleados como aderezo de ensaladas o como parte de salsas y cocciones, contienen ácidos grasos a menudo esenciales para la vida.

Frutos secos y semillas.- Como las nueces, el maní, chíá, sésamo, las almendras y castañas. De hecho, éstos suelen emplearse en la elaboración de aceites para cocinar o aderezar.

Huevos.- La yema del huevo contiene un aporte lipídico importante.

Leche entera.- Si bien es una fuente importante de proteínas y carbohidratos, también lo es de grasas en abundancia, ya que este alimento está destinado naturalmente a nutrir individuos en pleno desarrollo.

Pescados.- Son ricos en aceites grasos sumamente benéficos para el organismo (Omega 3) y que pueden consumirse incluso como suplemento dietético.

Soja o soya.- Una legumbre empleada para obtención de aceites para el tofu, y múltiples aplicaciones como sustituto alimenticio.

Las frituras.- Esto debido a su preparación, sumergidas en aceites polisaturados. Tanto harinas, carnes y mariscos.

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

Son biomoléculas fundamentales y más versátiles que existen, compuestas por cadenas lineales de aminoácidos. Son necesarias para la mayoría de las funciones estructurales, regulatorias o defensivas del organismo, y aportan una carga duradera de nutrientes esenciales y energía a largo plazo al cuerpo, a pesar de ser sustancias de más lenta asimilación.

Ejemplos de alimentos con proteínas

Huevos.- A pesar de su contenido graso, los huevos son una rica fuente de proteínas y carbohidratos.

Carnes blancas y rojas.- Ya que las proteínas se utilizan para la construcción del tejido muscular, consumir carne es una vía para adquirirlas de otros animales.

Leche y yogur.- Contienen un altísimo índice de proteínas, carbohidratos y grasas. Ambos en su variante descremada mantendrán su índice de proteínas.

Salmón, merluza, bacalao, sardinas y atún.- Estas especies de peces son particularmente nutritivas, al aportar significativas cantidades de proteína animal.

El maní y otros frutos secos.- Como el higo, las almendras y los pistachos, aunque tienen también un alto índice lipídico.

Legumbres.- Como los guisantes, garbanzos y lentejas, son una importante fuente de proteínas, ideal para nutrir dietas vegetarianas.

Los embutidos.- Como la morcilla o el chorizo, contienen las proteínas de la sangre animal a partir de la cual son elaborados.

Carne de cerdo no grasa.- Como ciertos tipos de jamón de especial crianza o preparación, que favorecen el índice proteínico por encima del lipídico.

Quesos madurados.- Como el manchego, el parmesano o el roquefort, a pesar de que también contengan altos contenidos de grasas.

La gelatina. Elaborada a partir de ralladuras de cartílago, contienen en suspensión coloidal una importante cantidad de proteínas.

Bibliografía:

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

https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiencias/Sp_Calories.pdf

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

<https://blog.ciencias-medicas.com/archives/700>

<http://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf>

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