

The background features a dark blue gradient with faint, light-colored technical diagrams. On the left side, there is a large circular scale with numerical markings from 140 to 260 in increments of 10. Several circular diagrams with arrows and partial arcs are scattered across the page, suggesting a technical or scientific theme.

# FICHAS TÉCNICAS DE NUTRICIÓN

NOÉ AGUSTÍN NÁJERA ZAMBRANO

## Frutas y Verduras

En el momento de realizar la compra de estos alimentos debemos tener en cuenta varios aspectos que hacen a la calidad del producto y de sus nutrientes.

Estos son:

- \* Inocuidad
- \* Estado de maduración
- \* Grado óptimo de conservación
- \* Relación precio / Calidad



### Inocuidad

Se refiere al estado en que se encuentra el alimento, de forma tal que al consumirlo no implique riesgo para la salud.

Por ello es importante que el proveedor sea una persona confiable, el consumidor depende de la seriedad y responsabilidad de todos los integrantes que se relacionan con la cadena.

### Grado Óptimo de maduración y conservación

En cuanto al grado óptimo de maduración y conservación es bueno saber que existen:

- \* Madurez comercial: Momento en el cual, el vegetal o fruto, es recolectado por el proveedor teniendo en cuenta los tiempos de comercialización, almacenamiento, depósitos, transporte y venta, para que llegue en mejores condiciones al consumidor.
- \* Madurez fisiológica: Es el punto en el que se dan los valores óptimos e ideales para su consumo.

### ¿Cómo evaluar la madurez?

La madurez se puede evaluar por el color, firmeza, aromas de las frutas y las verduras y en algunos casos el tamaño.

### Busca tener a cuenta

Lavar las frutas y verduras, observar en las verduras que miden la firmeza y que este indica que es un producto fresco, estar y estar expuestas prolongado al sol.



## Propiedades de las Frutas y Verduras

- \* Son Alimentos de bajo valor calórico
- \* Ricas en fibra alimentaria, principalmente cuando son consumidas crudas y con cascara
- \* Ricas en hidratos de carbono complejos, fundamentalmente los hidratos ricos en almidón.
- \* Alto contenido de agua
- \* Fuente importante de vitaminas y minerales

## Cereales

Contienen almidón, el germen de la semilla, contienen lípidos en proporción variable que permite la extracción de aceite vegetal de ciertos cereales. Las semillas están envueltas por una cubierta formada sobre todo por la celulosa, compuesta fundamentalmente de la fibra dietética.



Ciertos cereales contienen un conjunto de proteínas, el gluten, que ayuda a proporcionar elasticidad a las masas amasadas para la elaboración del pan y otros productos de repostería.

El consumo de estos cereales puede provocar el desarrollo de los denominados trastornos relacionados con el gluten: celiaquía, la enfermedad del trigo, la dermatitis herpetiforme, la alergia al gluten.

Los cereales más utilizados en la alimentación humana son el trigo, el arroz y luego el maíz. La cebada se utiliza fundamentalmente en la fabricación de la cerveza para hacer la malta con la que también se puede utilizar en refrescos y bebidas.

Algunos cereales secundarios se han convertido al gusto de hoy día con la vuelta a una agricultura orgánica como la espelta, el centeno o la avena.

Los cereales forrajeros contienen:

• gran cantidad de hidratos de carbono, al rededor del 58 al 72%, como el almidón.

- \* Baja cantidad de proteínas, que oscilan entre el 8 al 13%.
- \* Lípidos en pequeña proporción (1 a 5%), del germen se puede extraer el aceite vegetal de algunos cereales.
- \* Sales minerales.
- \* Fibra: 2 a 11%, la cebada, la avena y el sorgo son los que contienen mayor cantidad.
- \* Algunas vitaminas del grupo B, en pequeña cantidad.
- \* La semilla está rodeada por una cubierta compuesta principalmente de celulosa.



## Lacteos

Est grupo incluye leches y sus derivados procesados. La leche empleada principalmente en la elaboracion de los lacteos procede de la vaca, aunque tambien puede consumirse leche procedente de otros mamiferos.

### Caracteristicas

Para tener las caracteristicas quimicas y fisicas se utilizan lactovitos, no obstante la elaboracion de los lacteos es diferente segun el proceso que se quiera realizar, otros por ejemplo son procesos mecanicos de concentracion de su contenido graso.

### Contenido proteico

Cerca parte de los lacteos provienen del procesamiento de la leche de vaca que esta compuesta principalmente de agua con un contenido aproximado de 48% de la lactosa, 3,2% de proteínas, 3,7% de grasas y 0,1% de contenido no proteico, así como un 0,7% de enzimas. Casi un 80% de las proteínas son caseínas.

### Contenido graso

Es un complejo de lípidos que existe en forma de globulos microscopicos en una especie de emulsion aceite-agua a lo largo de la leche. La gran mayoria de los lípidos de la leche son triglicéridos o los esteres de los aceites grasos compuestos con glicerol, 97-98% y la menor de ellos son los esteres 0,2-1%, esteres 0,2-0,4%.

### Carbohidratos y otros

Se principal carbohidrato es la lactosa, que es un disacárido formado a partir de galactosa y de la glucosa. La lactosa esta asi en un 5% de cantidad no grasas salidas de la leche, siendo la lactosa soluble en agua.

Desde el punto de vista Nutricional estos productos se caracterizan por la gran cantidad de calcio mineral que puede aportar al organismo, proteínas de alto calidad, vitamina A y D. Entre los opólos de la leche a los nutrientes se encuentra el colesterol exogeno.



## Carne Blanca

La carne blanca es aquella que, en contraposición a la carne roja, presenta una coloración menos roja. Desde el punto de vista de nutrición se considera carne blanca toda aquella que no procede de mamíferos.

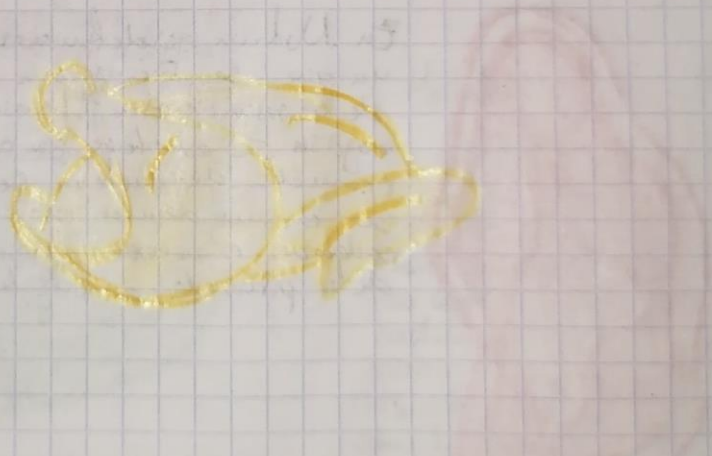
Estos se clasifican dependiendo del lugar y la altura de las regiones que la consumen, pero, generalmente, encontramos a las carnes de aves y de caza entre las más importantes.

### Clasificación

Entre las aves más comunes que proporcionan carne blanca se encuentran el pollo, el pavo, y la gallina, con algunas excepciones como la carne de avestruz.

### Beneficios

Para sustituir la fuente de proteínas que es la carne roja, las carnes blancas son la mejor opción, no solo por sus proteínas de fácil digestión, sino también por sus lípidos insaturados entre los que encontramos (omega 3, omega 6) y las vitaminas del grupo B que proporcionan.





## Carne Roja

Es considerado como alimento perjudicial para la salud a altas niveles de consumo, pero el dejar de consumirlo se deja de ingerir nutrientes necesarios para el cuerpo.

Se denominan carne roja a aquellos animales que contienen carne de ternero, de cerdo, de toro, de pavo y ganso, de cabra o de cordero, entre otros. Dicho de otro modo, todas las carnes que presenten un color rojo oscuro.

¿Es buena la carne roja?

En la actualidad existe controversia acerca del consumo de carne roja. Si bien la OMS puso a las carnes rojas en la lista de carnes que causan cáncer, algunos estudios que se consumen causan el riesgo de padecer cáncer. Además es un grupo alimenticio muy rico en proteínas y son un nutriente importante de hierro tanto en cantidad como en calidad.



En Notium sarcosystis es muy similar de Sarcosystis ya que se Sarcosystis son solo a la carne de los mamíferos. El consumo apropiado de carnes rojas se establece por algunos organismos en su pirámide de alimentos saludable. Se establece dos niveles de consumo de su consumo, moderado, moderado o excesivo dependiendo del nivel de la pirámide en cuestión.

## Legumbres

Se denominan legumbre a la semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas, las legumbres constituyen un grupo de cultivos muy variados, desde el apuro del garbanzo.

El tamaño de las legumbres varía desde milímetros o poco más hasta 50 cm. En los grupos de las plantas leguminosas y a pesar del gran número de especies que componen esta familia, las utilizadas para el cultivo con fines humanos y del ganado son relativamente pocas.

## Composición

Las legumbres han sido cultivadas durante siglos por una gran variedad de culturas. Se pueden utilizar estos cultivos nutricionalmente recomendables tanto en la dieta su composición en proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, minerales y vitaminas.

## Proteína

En las azúcares de las legumbres representan el 20% y el 25% de su peso en proteínas. Debido a este alto porcentaje de proteínas esotrasas nitrogenadas, las semillas de leguminosas muy utilizadas el consumo más utilizado para aumentar el contenido en proteínas de las vacunas animales que suelen ser vacunas de aves, cerdos y conejos.



## Hidratos de Carbono

La cantidad es del 60%. las legumbres son por tanto alimentos de origen vegetal ricos en hidratos de carbono, los cereales y los frutos que contienen polisacáridos o azúcares complejos como el almidón, azúcares simples como la sacarosa, glucosa,

fructosa, galactosa, rabinosa y la estirosa, y oligosacáridos a menudo presentes en las paredes celulares, que les proporcionan su especial característica de textura.

## Fibra dietética.

Las legumbres son un fuente rica de fibra dietética ya que los hidratos de carbono complejos, como la celulosa, forman parte de la estructura de la pared celular de las plantas y que no son absorbidos por el aparato digestivo humano.



Normalmente

Las legumbres tienen cantidades importantes de hierro, como, niquel, y vitaminas B1, niacina, y constituyen una fuente importante de ácido fólico.

Legumbres

Trabaja bajo condiciones de estrés. Se ha demostrado que uno debe trabajar y descansar en legumbres ayudan a bajar el nivel de colesterol en la sangre.

# Oleaginosas

Son vegetales cuya semilla o fruto puede extraerse aceite, en algunos casos comestibles y otros de uso industrial

Las oleaginosas más importantes son la soja, la palta o aceituna, el maíz, el girasol, el arroz y el lino. <sup>de las plantas a su vez puede tener otros usos</sup> económicas, como el lino, del que puede extraerse fibra, aceites y semillas para ser usadas, o el maíz, la soja y el arroz, cuyos semillas también pueden ser usadas, el algodón, del que extraen fibra.

El cacahúete, la colza (Aceite de colza), el Amorz (Aceite de semilla de amorz), la soja (Aceite de Soja)

Son una fuente de energía por que contienen aceites grasos saturados, colesterol, los triglicéridos, zinc, aceites grasos Omega 3 y 6, Vitamina A, D, E y K que fortalecen el sistema inmunológico y previenen enfermedades.

