



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Fredy Azarías Herrera Juárez

Nombre del tema: Valor Proteico

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Bioquímica I

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Cuatrimestre: Primero

Introducción

Las proteínas son la principal fuente energía, ya que nuestro cuerpo está constituido con el 50% aproximadamente, las proteínas las podremos encontrar tanto como en productos de origen vegetal como en productos de origen animal, una dieta balanceada de deriva de estos consumos, por falta de aminoácidos y proteínas nuestro cuerpo no podrá tener las fuentes necesarias ya que hay proteínas esenciales que nuestro cuerpo necesita digerir. Cuando tenemos una dieta vegetal podemos hacer una combinación de vegetales, hacer la combinación de una proteína suplementaria con una proteína complementaria, así poder obtener el aminoácido esencial.

Valor Proteico en los Alimentos

Proteinas

Son aminoácidos que aportan la principal fuente de energía al cuerpo, ayudan al funcionamiento del cuerpo.



Soja

Se utiliza en la alimentacion de las personas, ganado y aves ya que es alto en proteina, Contiene en 100g un porcentaje del 81% y en grasas contiene un 3.4%



Lentejas

Contienen en 100g un porcentaje del 9% mientras que en grasa contiene el 0.4%



Frijol

Los frijoles son un alimento muy consumido en 100g contiene el 21% de proteína mientras que en la grasa es un 1.2%



Almendras

Las almendras en 100g contiene el 20% de proteína.

Maiz

El maíz es un grano bajo en proteína ya que en 100g solamente contiene un 3.2% mientras que en grasa solo contiene 1.2%



Garbanzos

Estos frutos contienen en 100g el 19% de proteína mientras tanto contiene un 6% en grasas

Pescado

El pescado es un alimento muy saludable, el contiene en 100g el 22% en proteína y un 12% en grasa



Leche



La leche es un alimento alto en calcio, contiene en 100g 3.4% en proteína mientras que en grasa el 1%

Huevos

EL huevo es uno de los principales alimentos de consumo humano, un huevo contiene el 13% de proteína y el 11% en grasa



Carnes Rojas

Este tipo de carne contiene una proteína de calidad, el cual varía entre 15% al 25% de contenido proteico que ofrecen a nuestro organismo.



Carnes Blancas

Aunque este tipo de carnes tiene proteína más ligera se encuentra con más cantidad que en las carnes rojas, contienen el 28% contenido proteico



Análisis

Las proteínas son una fuente bastante importante para todos los seres humanos ya que nos ayudan a regenerar y fortalecer los tejidos, que nuestro cuerpo este bien depende del tipo de alimentos que consumamos, las proteínas y aminoácidos nos ayudan para un buen desarrollo del cuerpo a la vez nos ayudan a desarrollar.

Muchos de los alimentos que consumimos a diario contienen proteínas, lo malo es que no sabemos balancearlo para tener una buena dieta y una buena alimentación, muchos de los problemas que tenemos es que consumimos de un solo tipo de alimentos el cual no ayuda al ingerirlo solo si no que hay que complementarlo, una dieta vegetal no funciona con exactitud porque entonces no ingerimos aminoácidos esenciales que necesita nuestro cuerpo, siempre que comemos tenemos que ingerir un alimento con proteína suplementaria y combinarla con otro alimento que contenga una proteína que complemente al primero y así poder darle al cuerpo las proteínas que necesita a diario.

Los alimentos más comunes que consumimos son alimentos con un valor de proteína algo baja entonces las debemos combinar, el mejor alimento para consumir es la Soja ya que es el que tiene el mayor valor proteico y menor valor en grasa.

Debemos balancear la alimentación haciendo una dieta semanal donde tengamos consumo de granos, carnes, suplementos lácteos, huevos y pescados. Las carnes y el pescado lo debemos dividir 3 veces a la semana, mientras que el producto lácteo lo debemos consumir 2 porciones diarios, legumbres son combinadas comúnmente con las carnes como alimento complementario, pero se deben consumir 3 raciones semanales, frutas y verduras de 2 a 4 raciones diarias.

Al combinar esta dieta podremos tener una alimentación adecuada y mejor aprovechamiento de las proteínas y aminoácidos para que nuestro cuerpo las pueda distribuir adecuadamente y transformarla en glucosa o derivados de ellas.

Referencias Bibliográficas

- colaboradores de Wikipedia. (2021a, febrero 26). *Maíz dulce*. Wikipedia.
Recuperado 28 de octubre de 2021, de https://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz_dulce
- colaboradores de Wikipedia. (2021b, agosto 3). *Cicer arietinum*. Wikipedia.
Recuperado 28 de octubre de 2021, de https://es.wikipedia.org/wiki/Cicer_arietinum
- colaboradores de Wikipedia. (2021c, agosto 20). *Pescado*. Wikipedia. Recuperado 28 de octubre de 2021, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Pescado>
- colaboradores de Wikipedia. (2021d, septiembre 24). *Lens culinaris*. Wikipedia.
Recuperado 20 de octubre de 2021, de https://es.wikipedia.org/wiki/Lens_culinaris
- colaboradores de Wikipedia. (2021e, septiembre 30). *Leche*. Wikipedia. Recuperado 28 de octubre de 2021, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Leche>
- colaboradores de Wikipedia. (2021f, octubre 18). *Proteína*. Wikipedia. Recuperado 28 de octubre de 2021, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Prote%C3%ADna>
- colaboradores de Wikipedia. (2021g, octubre 19). *Legumbre*. Wikipedia.
Recuperado 28 de octubre de 2021, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Legumbre>
- Gottau, G. (2018, 16 enero). *Carnes rojas y blancas: todo lo que necesitas saber de cada una de ellas*. Vitónica. Recuperado 28 de octubre de 2021, de <https://www.vitonica.com/alimentos/carnes-rojas-y-blancas-todo-lo-que-necesitas-saber-de-cada-una-de-ellas#:~:text=La%20carne%20roja%20al%20igual,un%2015%20a%20un%2025%25>.
- Hearts Español. (2021, 18 agosto). *Almendras, el secreto para mantenerse más fuerte*. Runner's World. Recuperado 28 de octubre de 2021, de

<https://www.runnersworld.com/es/nutricion-deportiva/a26353715/almendras-beneficios->

[correr/#:%7E:text=En%20cada%20100%20gramos%20de,buena%20fuente%20de%20amino%20%C3%A1cidos%20esenciales.](#)