



**Nombre de alumno: Cristián
Sebastián Hernández Gordillo**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del profesor: María de los
Ángeles Venegas Castro**

Nombre del trabajo: súper nota

Materia: bioquímica 1

Grado: 1° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

En los alimentos hay diversas maneras de obtenerlos un ejemplo de ellos son Los alimentos de origen Animal (carne roja, carne blanca, huevos de gallinas, Leche, queso, yogurt y mariscos) y los alimentos de origen vegetal (estos alimentos son los que produce la tierra como por ejemplo: frutas, verduras, semillas, frutos secos y legumbres) al consumir este tipo de alimento tiene una gran ventaja en proteínas ya que el cuerpo las necesita para estar bien el cuerpo humano necesita entre un 10% y 15 % de proteínas para funcionar en la mejores condiciones esto se puede obtener en una dieta omnívora esta dieta está basada en un 50% de alimento de origen Animal y 50% de alimento vegetal con esta dieta es muy fácil alcanzar las proteínas necesarias para nuestro cuerpo. En cambio cuando hacemos una dieta basada en puros alimentos de origen vegetal es más difícil alcanzar la proteínas necesarias para mantener el cuerpo en óptimas condiciones.

Bioquímica 1



Alimentos de origen Animal

Carne: Carne de res,

Aves: Pollo.

Pescados y mariscos: Todo tipo de pescados.

Productos lácteos: leche, yogur, queso.

Huevos: De gallinas.

Alimentos de origen Animal de alto valor proteico

carne, pescado
huevos, leche,
queso y yogur.



Alimentos de origen Vegetal

frutas, verduras,
legumbres y
cereales

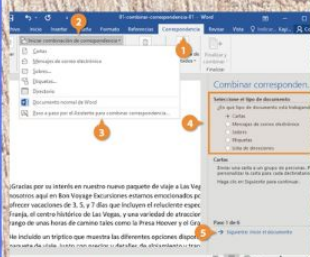
Alimentos vegetales de alto valor proteico

legumbres, cereales, frutos secos,
semillas y verduras proporcionan
también proteínas, pero de un escaso
valor biológico.



dieta omnívora

(con alimentos derivados tanto de animales como de plantas) es sencillo satisfacer esas necesidades proteicas.



Dieta vegetariana

presentan más dificultades para satisfacer las necesidades de proteínas de alto valor biológico

Los alimentos de origen Animal los podemos encontrar las vacas que de ellas podemos obtener las carnes rojas, leche que procesando la obtenemos el queso, yogurt, crema, mantequilla. Después seguimos con la Carne blanca que proviene de los animales que son las gallinas, pavos o guajolotes otro producto o alimento son los huevos que son esenciales en nuestra dieta diaria y así podemos seguir con los demás alimentos de origen Animal.

Los alimentos de origen vegetal son todos aquellos alimentos que son obtenidos de raíces ósea que están plantados en la tierra un ejemplo de estos alimentos es: frutos, verduras, frutos secos, leguminosas y semillas o cereales. En un artículo de internet de la página hola.com dice que las dietas de tipo omnívoro nos ayudara a obtener más rápidos las proteínas necesarias para el cuerpo indica comer una cantidad de 50% alimentos de origen vegetal y 50% alimentos de origen Animal esto para alcanzar la energía necesaria del cuerpo y cuando hacemos una dieta vegetariana es mas difícil pero no imposible alcanzar los parámetros necesarios por qué hay diferentes dietas una de ellas son los que consumen alimentos como la leche, huevos, carnes blancas y en otros casos los veganos (son personas que no consumen carne de ningún tipo, leche, huevos, no ponen nada hecho de piel) y los vegetarianos (consumen carnes pero solo carnes blancas, huevos y lácteos y si ponen ropa hecha con piel.) En mi caso me considero una persona que consume tanto alimentos de origen Animal y un poco de alimentos de origen vegetal Para opinar sobre dietas no puedo por qué nunca e hecho una, solo puedo argumentar Con lo que e leído. Pero en mi criterio al momento de hacer una dieta es tener un control balanceado de los alimentos ya que al no tener un control no podremos alcanzar las metas como ejemplo bajar de peso en lugar de bajar aumentaríamos de peso. Gracias por leer mi trabajo con esto concluyó gracias.

Alimentos de origen Animal

Anónimo. (2012, 12 noviembre). «Proteínas de alto valor biológico»: ¿qué significa exactamente este término?, ¿en qué alimentos. . . Hola.com. Recuperado 27 de octubre de 2021, de <https://www.google.com/amp/s/www.hola.com/cocina/nutricion/2012111261740/alimentos-altos-proteinas/%3fviewas=amp>

- A. (2021, 17 julio). Alimentos de origen animal y vegetal: alternativas en la cocina. [Lekue](https://www.lekue.com). Recuperado 27 de octubre de 2021, de <https://www.lekue.com/es/blog/alimentos-origen-animal-vegetal-alternativas-la-cocina/>

Anónimo. (2012c, noviembre 12). «Proteínas de alto valor biológico»: ¿qué significa exactamente este término?, ¿en qué alimentos. . . HOLA. Recuperado 27 de octubre de 2021, de <https://www.google.com/amp/s/www.hola.com/cocina/nutricion/2012111261740/alimentos-altos-proteinas/%3fviewas=amp>

Anónimo. (2012, noviembre 12). «Proteínas de alto valor biológico»: ¿qué significa exactamente este término?, ¿en qué alimentos. . . HOLA. Recuperado 27 de octubre de 2021, de <https://www.google.com/amp/s/www.hola.com/cocina/nutricion/2012111261740/alimentos-altos-proteinas/%3fviewas=amp>

Anónimo. (2012, noviembre 12). «Proteínas de alto valor biológico»: ¿qué significa exactamente este término?, ¿en qué alimentos. . . HOLA. Recuperado 27 de octubre de 2021, de <https://www.google.com/amp/s/www.hola.com/cocina/nutricion/2012111261740/alimentos-altos-proteinas/%3fviewas=amp>

J. (2020, 18 agosto). Con el aumento diario de personas que deciden introducirse en el mundo Leer más. Animales Hoy. Recuperado 27 de octubre de 2021, de <https://animaleshoy.net/alimentos-de-origen-animal/>