



Nombre del alumno: Lopez Santiago Elisa Aurora.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.

Nombre del trabajo: Super nota.

Materia: Bioquímica.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Primero.

Grupo: A.

Comitán de Domínguez.

INTRODUCCION.

En esta super nota, hablaremos sobre las proteínas, los alimentos con baja ingesta de calorías, y bajas en grasas. Las proteínas son las moléculas mas abundantes en los sistemas que poseen vida, estas tienen formas distintas, enzimas, hormonas, proteínas de almacenamiento, transporte, contráctiles y de membranas. Los aminoácidos constituyen la estructura de los péptidos y proteínas. Las proteínas se encuentran en diversos alimentos, los cuales ayudan a la energía, recuperación muscular, aunque estos alimentos también vienen acompañados de mas vitaminas y minerales, los cuales se mencionaran mas a fondo más adelante.



ALIMENTOS CON VALOR PROTEICO

Las proteínas son aminoácidos que ayudan al funcionamiento del cuerpo, alguna de ellas son hormonas, enzimas, algunas se encuentran en los músculos



PESCADO.

Se obtienen niveles de proteína de alta calidad, son bajos en calorías.

HUEVOS.

Ademas de contener proteínas poseen, riboflavina, tiamina, ácido fólico, ácido pantoténico, vitamina D, vitamina E y fosforo.



CARNE DE POLLO.

El pollo contiene todos los aminoácidos que demandan los músculos.

SUERO DE LECHE

Contiene los aminoácidos esenciales, además ayuda a la recuperación muscular y al sistema inmune.



CARNE DE RES

Posee aminoácidos esenciales, pero también hierro y zinc.

YOGURTH GRIEGO

Contiene proteínas de alta calidad y ayuda a reparar los tejidos.



ALMENDRAS

Contiene proteínas, así mismo propiedades desinflamatorias.



GARBANZO

Provee ácido fólico, vitamina C, E y K, calcio y fósforo.

AVENA

Posee vitaminas B, minerales y antioxidantes.



LENTEJAS

Vitaminas B, hierro, magnesio, potasio y zinc.

SOYA

Es la fuente proteica mas completa en los vegetales.



MAIZ

Posee la mayor parte de los aminoácidos.

ALIMENTOS CON BAJO VALOR CALORICO Y BAJO CONTENIDO GRASO.

- Maiz.
- Lentejas.
- Garbanzo.
- Pescado.
- Huevo.
- Soya.
- Avena.

CONCLUSION.

Las proteínas son aminoácidos, los cuales ayudan a nuestros tejidos, músculos, pero además de eso; aportan energía; las proteínas tienen el objetivo de recuperar, restaurar a los músculos, la mayor parte de ellas se encuentran en los músculos, sin embargo; existen diversas formas en las que se presentan, dependiendo su función, ya sean enzimáticas, de transporte, hormonas, para las defensas, estructurales, reserva y de construcción hormonal.

Existen diversos alimentos de los cuales el nivel de proteína en estos es alta, o en ciertos casos el nivel es alto, sin embargo poseen un nivel de grasa alto. Se clasifican según su valor proteico y la función que desempeñen. ¿Dónde podemos encontrar proteína en los alimentos?, como se ha mencionado anteriormente en la super nota, no solo encontramos proteína en las carnes, como mucha gente lo piensa, también en las legumbres, frutas y verduras. Los mejores alimentos con bajo nivel en grasa pero ricos en proteínas son: el pollo, pescado, frijoles, garbanzos, huevo, soya, suero de leche, maíz y avena.

alimentos ricos en proteínas. (s. f.). [https://www.orangetheoryfitness.es/blog/alimentos-](https://www.orangetheoryfitness.es/blog/alimentos-ricos-en-proteinas/)

[ricos-en-proteinas/](https://www.orangetheoryfitness.es/blog/alimentos-ricos-en-proteinas/). Recuperado 21-10-27, de

<https://www.orangetheoryfitness.es/blog/alimentos-ricos-en-proteinas/>

ejemplos de proteínas vegetales para incluir en tu alimentación. (s. f.).

[https://www.kibofoods.com.co/blog/6-ejemplos-de-proteinas-vegetales-para-incluir-](https://www.kibofoods.com.co/blog/6-ejemplos-de-proteinas-vegetales-para-incluir-en-tu-alimentacion/)

[en-tu-alimentacion/](https://www.kibofoods.com.co/blog/6-ejemplos-de-proteinas-vegetales-para-incluir-en-tu-alimentacion/). Recuperado 21-10-27, de

[https://www.kibofoods.com.co/blog/6-ejemplos-de-proteinas-vegetales-para-incluir-](https://www.kibofoods.com.co/blog/6-ejemplos-de-proteinas-vegetales-para-incluir-en-tu-alimentacion/)

[en-tu-alimentacion/](https://www.kibofoods.com.co/blog/6-ejemplos-de-proteinas-vegetales-para-incluir-en-tu-alimentacion/)

la proteína no solo está en la carne. (s. f.).

[https://www.directoalpaladar.com/salud/proteina-no-solo-esta-carne-27-alimentos-](https://www.directoalpaladar.com/salud/proteina-no-solo-esta-carne-27-alimentos-vegetales-buen-aporte-proteico)

[vegetales-buen-aporte-proteico](https://www.directoalpaladar.com/salud/proteina-no-solo-esta-carne-27-alimentos-vegetales-buen-aporte-proteico). Recuperado 20-10-27, de

[https://www.directoalpaladar.com/salud/proteina-no-solo-esta-carne-27-alimentos-](https://www.directoalpaladar.com/salud/proteina-no-solo-esta-carne-27-alimentos-vegetales-buen-aporte-proteico)

[vegetales-buen-aporte-proteico](https://www.directoalpaladar.com/salud/proteina-no-solo-esta-carne-27-alimentos-vegetales-buen-aporte-proteico)