



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Makeyla Martínez López

Nombre del tema: proteínas

Parcial: No. 3

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: María Venegas

Nombre de la Licenciatura: Medicina veterinaria y zootecnia

Cuatrimestre: No. 1

Introducción

Las proteínas son tan importantes para el organismo como el agua, como el aire, etc. Pues son las principales fuentes de energía, hay que tener en cuenta que sin energía simplemente no podríamos hacer nada, sin energía el organismo siente debilidad y probablemente lo único que queremos es dormir.

Tan importante es saber sobre este tema, y saber que tipo de alimentos debemos consumir con las suficientes proteínas necesarias para nuestro organismo a tal punto que debemos saber como clasificar las proteínas según su valor proteico con el fin de llevar una vida saludable y por supuesto tener energía para realizar las actividades que el organismo lleva día a día.

Las proteínas de origen animal y origen vegetal son una forma de clasificarlas puesto que no es lo mismo una proteína como la carne y una proteína como una fruta ya que cada una contiene diferentes cantidades de ella, al tener conocimiento sobre estos temas podremos lograr una dieta balanceada, combinada y rica en proteínas, que el organismo agradecerá y seguramente serán agradables para el paladar.

Alimentos de origen animal y vegetal

Una dieta balanceada debe incluir las proteínas necesarias para el organismo, la proteína vegetal y animal son beneficiosos y aportan beneficios diferentes.

Alimentos de origen animal de alto valor proteico

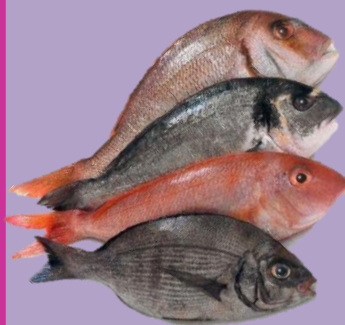
Carnes blancas

Contienen una buena cantidad de proteína y son bajo en calorías.



Pescado

Contiene aproximadamente más del 17% de valor proteico, es muy bueno en dietas que aportan pocas proteínas



Huevos

Si bien estos no contienen carbohidratos, pero contienen una cantidad considerable de proteínas que los hacen ser muy nutritivos.



Leche

La leche se considera altamente nutritiva y es muy buena en dietas, es fuente de vitaminas pero es pobre en hierro y niacina.



Alimentos de origen vegetal de alto valor proteico

Frutas

Las frutas no solo son nutritivas y muy ricas, sino, que contienen diversas vitaminas y por supuesto proteínas, son pocas las que contienen un alto valor de ella pero, son indispensables para la salud.



Unas de las más altas son la naranja con 1.9 gramos de proteína y el banano con 1.2.



Verduras

Al igual que las frutas, las verduras son importantes para la salud y son portadoras de proteínas.



Frutos secos

La almendra es un fruto seco y portadora de una gran cantidad de proteína, esto dependiendo de cuantos gramos consumes



Legumbres

La soja es una legumbre con un alto valor proteico del 36% dependiendo de la cantidad que consumes.

Cereales

Un buen ejemplo de cereal es la avena que contiene un muy buen valor proteico con el 17% por cada 100 g.



Semillas



Las pepas de calabaza contienen alto valor de proteína pero varía dependiendo de la cantidad

Capítulo 29: *Carne, pescado, huevos, leche y productos derivados*. (s. f.). fao.org.

Recuperado 28 de octubre de 2021, de

<https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0x.htm>

Fuchs, L. (2020, 5 junio). *La proteína no solo está en la carne: 27 alimentos vegetales con*

buen aporte proteico. Directo al Paladar. Recuperado 28 de octubre de 2021, de

<https://www.directoalpaladar.com/salud/proteina-no-solo-esta-carne-27-alimentos-vegetales-buen-aporte-proteico>

Choperena, É. (2019, 25 septiembre). *16 frutas con más proteína, una opción dulce para*

obtenerla. Animal Gourmet. Recuperado 28 de octubre de 2021, de

<https://www.animalgourmet.com/2019/09/25/frutas-con-mas-proteina/>