



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Victor Calvo Vázquez*

*Nombre del tema: alimentos de origen animal y vegetal*

*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*

*La Trinitaria Chiapas a 29 de octubre de 2021*

## Introducción

Los alimentos de origen animal y vegetal nos ayudan a obtener una producción de diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor. Consumimos alimentos, además, para satisfacer una demanda psicológica.

El valor nutritivo de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva o con efectos tóxicos

# ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL



Los alimentos son sustancias complejas que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de funciones vitales

Existen dos tipos de alimentos según su origen



Es importante incluir alimentos proteicos de todos los tipos de proteínas en la alimentación

Alimentos de origen vegetal comprenden de frutas, verduras y cereales





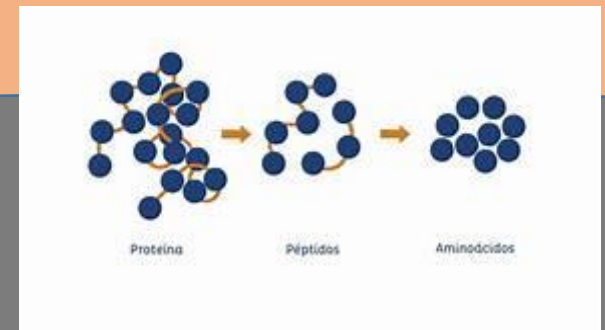
Los cuales destacan semillas, nueces, brócoli, almendras, garbanzos, lentejas entre variedad de frutas y verduras

Alimentos de origen animal comprende de los productos que un animal puede ofrecer.



Carnes de bovinos, caprinos, ovinos, porcinos, aves. como de igual manera huevos de aves, queso de la vaca, leche de vaca o cabras y lo que se pueda hacer con la leche

Todo esto nos ayudan a obtener un alto nivel de proteínas, grasas y carbohidratos que nos ayudaran a un buen funcionamiento del organismo



Los alimentos proteicos se refieren a aquellos alimentos que contienen un alto nivel de proteínas. Es importante que comamos de manera correcta los alimentos ricos en proteínas, ya que hay muchos que, aunque contienen altas cantidades de proteínas, también contienen grasas y carbohidratos. Principalmente se escogen alimentos proteicos con el objetivo de incluirlos en la dieta para aumentar y/o desarrollar músculo etc. Pero, es importante recordar que independientemente de que ese sea el objetivo principal, es fundamental incluir este importante macronutriente (Proteína) en nuestra dieta diaria, ya que ayudará al buen funcionamiento del organismo.

### Alimentos de origen vegetal

Es importante incluir alimentos proteicos de todos los tipos de proteínas en la alimentación, es decir proteínas de origen vegetal y de origen animal. Ya que las proteínas en el proceso de digestión, se convierten en aminoácidos libres, resultando al final del proceso en aminoácidos, que sin duda son esenciales para el organismo, y éstos son iguales si provienen de una proteína animal o vegetal.

Las leguminosas podrían ser sustitutas de los productos de origen animal, pero siempre necesitaremos de todos los grupos alimenticios. Las leguminosas son los granos, frijoles, caraotas, garbanzos, lentejas y habas.

Elas tienen proteínas y aminoácidos, además de poseer altos niveles en hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Además de ser más económicos, se pueden agregar a todas las recetas.

Nuestras células se componen principalmente de proteínas. Su principal estructura son los aminoácidos, los cuales se combinan y son los encargados de formar nuestras uñas, cabello, piel, músculo etcétera.

## Alimentos de origen animal

Los alimentos de origen animal son muy importantes para nuestra apariencia. Llevar una dieta rica en estos alimentos se refleja en nuestra piel. Si no estamos comiendo bien, nuestro cabello y piel serán los primeros delatores.

Algunos aminoácidos nuestro cuerpo no puede producir de manera natural, en específico ocho. Por lo que es de suma importancia ingerirlos mediante la comida que consumimos. Además de poseer hierro, vitamina B12 y Niacinamida los alimentos de origen animal los contienen.

Ahora si bien es importante comer alimentos de origen animal esto no significa que los comeremos todos de la misma manera. Se recomienda prepararlos a la plancha, al vapor o incluso a la parrilla.

Así estarán reducidos en grasa y conservarán todos sus valores nutricionales, combinándolos con otros alimentos para poseer una buena alimentación.

Las proteínas animales son tema de grandes discusiones. Muchas personas las consideran alimentos dañinos para el organismo. Sin embargo, tienen propiedades superiores a las de origen vegetal.

Son muchas las variedades y diversidad de tipos de alimentos de origen animal que consume el ser humano.

Los principales son la carne de res, el pescado y el pollo. Sin embargo, existen países donde consume una amplia variedad de especies animales.

## Conclusión

Es muy importante tanto las proteínas como grasas y carbohidratos que nos producen los alimentos de origen animal como de vegetal para nuestro sistema inmunológico ya que gracias a ellos nuestro sistema se puede desarrollar mucho mejor.

Esta tarea pudo realizarse gracias a las siguientes páginas web que dejare a continuación en formato APA

## Formato (APA)

*Función de los alimentos.* (s. f.). Función de los alimentos de origen animal en el

organismo. Recuperado 29 de octubre de 2021, de

<https://www.debate.com.mx/estiloyvida/Funcion-de-los-alimentos-de-origen-animal-en-el-organismo-20200701-0099.html>

Editor Pedro. (2019, 11 enero). *¿Qué aportan los alimentos de origen animal?* Nutricióni.

Recuperado 29 de octubre de 2021, de <https://nutricioni.com/que-aportan-los->

[alimentos-de-origen-animal/](https://nutricioni.com/que-aportan-los-alimentos-de-origen-animal/)

Editor Ernesto. (2019, 16 enero). *Alimentos de origen animal y sus beneficios.* Nutricióni.

Recuperado 29 de octubre de 2021, de <https://nutricioni.com/alimentos-de-origen->

[animal-y-sus-beneficios/](https://nutricioni.com/alimentos-de-origen-animal-y-sus-beneficios/)

Ramirez, E. (2016, 25 enero). *10 alimentos proteicos de origen vegetal y animal*. La Guãa de las Vitaminas. Recuperado 29 de octubre de 2021, de <https://laguiadelasvitaminas.com/alimentos-proteicos-2/>

Equipo editorial, Etecé. (2021, 22 octubre). *Concepto de Alimento - Qué es, tipos, nutrientes*. Concepto. Recuperado 29 de octubre de 2021, de <https://concepto.de/alimentos/>

Alimentación Balanceada. (2018, 17 agosto). *¿Qué son los alimentos?* Recuperado 29 de octubre de 2021, de <https://www.alimentacionbalanceada.com/que-son-los-alimentos/>

Redacción Men's Health. (2020, 6 febrero). *Los alimentos de origen animal y vegetal que más proteína tienen. ¡Alimenta tus músculos!* Men's Health. Recuperado 29 de octubre de 2021, de <https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a30677401/alimentos-proteinas-animal-vegetal-musculos/>