

Nombre de alumno: Ingrid Yosabet Anzuetto Reyes.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.

Nombre del trabajo: Súper notas.

Materia: Bioquímica I.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1^ª cuatrimestre

Grupo: LMV15EMC0121-A

En este esquema se proyectaran los alimentos que son de alto valor proteico y que ayudan al cuerpo a recuperar las células por células nuevas. Las proteínas tienen muchas funciones en el cuerpo, por ejemplo, que es la estructura de construcción, como la proteína queratina que se encuentra en la piel, el cabello y las uñas o entre los tejidos que forman órganos y tejidos, como los tejidos organizadores.

Es por eso que las proteínas son de gran importancia para el cuerpo, ya que tiene lo necesario para darle un mejoramiento a cada célula, y con sus propiedades aporta nutrientes de calidad que ayudan a funcionar y darle vida a muchos tejidos.

Además, la proteína se encuentra en todas las células del cuerpo. Así mismo, nuestros cuerpos necesitan proteína, la cual proviene de los alimentos que consumimos para poder fortalecer y mantener nuestros huesos, músculos y piel, y dichas proteínas se encuentran en la carne, en productos lácteos, en las nueces y en algunos cereales o guisantes.

En un plan alimenticio es de suma importancia que se incluyan las proteínas por las razones mencionadas anteriormente, además es bueno saber que estas son de mayor efectividad que cualquier otro suplemento de proteínas.

PROTEÍNAS

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Los alimentos de origen animal son la carne, el pescado, los huevos, la leche y los lácteos. Estos alimentos contienen proteínas con un elevado número de aminoácidos esenciales y son de alto valor biológico.



Huevos

Es una buena fuente de proteínas porque contiene albúmina de alta calidad y porque contiene una gran cantidad de aminoácidos esenciales. Las claras contienen más de la mitad de la proteína además de la vitamina B2. La yema de huevo tiene más calorías que la clara, pero concentra las vitaminas A, E, D y K.



Lácteos

En el grupo de los lácteos encontramos la leche y sus derivados, como queso, yogur, requesón, cuajada y otras leches fermentadas como el kéfir. Las proteínas que contienen los productos lácteos son de alto valor biológico, un tipo de proteína similar a las de la carne, el pescado o incluso a las de los huevos.

Carne roja.

La carne roja es una fuente importante de hierro y proteínas. Son los responsables de reparar y construir la organización. Además, también forman enzimas, anticuerpos, hormonas y algunos neurotransmisores.



Carnes blancas

La carne blanca es rica en vitaminas B3 (niacina) y B6 (piridoxina), que juntas ayudan a mantener una piel sana, regulan los niveles de colesterol en sangre, mantienen estable el sistema nervioso, estimulan la formación de glóbulos rojos, mantienen el cerebro activo y regulan el metabolismo de las proteínas.

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Legumbres

Este grupo de alimentos es rica en proteína y fibra de alta calidad que le otorgan incontables beneficios. Y lo mejor de todo: con las legumbres la variedad está servida.



Soja

Este tipo de proteína evita algunos inconvenientes de la proteína animal, como el exceso de grasa, colesterol u hormonas, y es uno de los alimentos estrella de las dietas vegetarianas y veganas.

Cereales

Entre los cereales con más proteína vegetal destacan la avena, la espelta, la quínoa, el trigo, el amaranto, el trigo sarraceno, el centeno, o el mijo, entre otros.



Frutos secos

Los frutos secos son el comodín perfecto para que nunca falten proteínas vegetales ni fibra en la dieta. Esta familia de alimentos tan versátil es fácil de transportar a cualquier parte y beneficiarse de sus incontables propiedades.

Semillas

Las semillas ecológicas van ganando peso en nuestra alimentación, sin duda una buena noticia para el cuerpo. Son 100% de origen vegetal y no sólo son ricas en proteína, sino también en ácidos grasos saludables que ayudan al tránsito intestinal y tienen un efecto saciante, ideal para controlar el peso.



Al analizar cada alimento, puede ver que todos son de gran importancia para el cuerpo, cada uno aporta nutrientes que ayudan a que los tejidos se fortalezcan.

En origen animal encontramos a los huevos que son muy distinguidos por su alto valor de proteínas que se concentra más en la clara del huevo, en este rango también están las carnes rojas que estas aparte de ser portadoras de proteína también lo son de hierro.

Y las carnes blancas tienen alto valor proteico y también son las que ayudan a mantener una piel sana, mantienen estable el sistema nervioso, regulan los niveles de colesterol y hacen que el cerebro este activo.

Así también se toman en cuenta los lácteos que son de alto valor biológico de proteínas similares a la de las carnes y de los huevos.

En los alimentos de origen vegetal encontramos primeramente a las legumbres que en este grupo la variedad está servida ya que esta aparte de ser rica en proteínas también aporta fibra en alta calidad.

La soja tiene una gran función ya que evita algunos inconvenientes de los alimentos de origen vegetal como es el exceso de grasas, colesterol u hormonas, es el alimento estrella de los vegetarianos y veganos.

Dentro de los alimentos vegetales están también los cereales, los frutos secos y las semillas que aparte de ser ricas en proteína, contienen fibra, en cuestión de las semillas estas aportan ácidos grasos saludables, ayudan al tránsito intestinal y son ideales para controlar el peso.

Estos alimentos son verdaderamente importantes ya que nos benefician en muchos aspectos en el cuerpo, además tienen funciones importantes en el organismo a nivel celular y pienso que cada una de ellas no debe faltar en nuestro consumo de alimentos.

Böesser C. (2019). *EFE: SALUD*. Recuperado de <https://www.efesalud.com/lacteos-cuantos-nutrientes-aportan-cuerpo/>

Anónimo. (2019). *esneca*. Recuperado de <https://www.esneca.lat/blog/alimentos-de-origen-animal/>

Anónimo. (S/F). *BiOGRÁ*. Recuperado de <https://biogra.eco/recetas-blog/5-alimentos-ricos-en-proteina-vegetal/>