



MATERIA: BIOQUÍMICA

TEMA: SUPER NOTA

PROFESOR: MARÍA DE LOS ANGELES VENEGAS CASTRO

GRUPO: (A) ESCOLARIZADO

AÑO: 1

ALUMNA: BETHSAIDA VÁZQUEZ HERNÁNDEZ

INTRODUCCIÓN

Es bien sabido que los patrones de alimentación tienen un impacto significativo tanto en la salud como en el medio ambiente. Recientemente se ha originado una amplia discusión con respecto a la sostenibilidad de la producción de los alimentos que se consumen, dado que la producción, el mercado y el consumo de las diferentes fuentes nutrientes de la dieta tienen diferentes efectos sobre la biodiversidad, el uso del agua y de la tierra, el cambio climático, la salud humana y el bienestar animal. De acuerdo con la organización de Naciones Unidas para la alimentación y agricultura (FAO) una dieta sostenible es aquella nutricional adecuada, saludable, segura, con bajo impacto sobre el medio ambiente, económicamente accesible y culturalmente aceptable. Sin embargo, la selección de alimentos ésta determinada por diversos factores culturales y socioeconómico que pueden dejar las prácticas alimentarias de esta definición. En el caso de las proteínas, por ejemplo, se acerca del impacto negativo de la producción y el consumo de la proteína animal, tanto para la salud humana como para el medio ambiente; sin embargo, su consumo ha aumentado, de manera evidente, en las últimas décadas.

SUPER NOTA

La carne, el pescado, los huevos, la leche y productos lácteos, suministran proteína de alto valor proteico y son ricos en otros nutrientes.



la grasa de la carne es alta en su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.

la carne proporciona la cantidad útil de RIBOFLAVINA Y NIACINA un poco de tiamina, hierro, zinc y vitaminas a y c.

el pescado suministra una cantidad de 17% de proteína de alto valor y aminoácidos que contiene azufre. Varía contenido de grasa contiene tiamina, niacina, vitamina A, hierro y calcio.

el huevo es uno de los pocos alimentos que no contiene carbohidratos, cada huevo es rico en grasa y es considerable excelente proteína y buena cantidad de calcio, hierro, vitaminas A Y D, TIAMINA Y RIBOFLAVINA.

la leche es un producto lácteo altamente nutritivos y tiene la función importante en las DIETAS de los seres humanos. El carbohidrato de la leche de vaca es el disacárido lactosa.



Los alimentos de origen animal son: metabólicamente de mayor utilidad en las personas en toda la población y mayormente se utilizan en la dieta.

El garbanzo, frijoles, soya, nueces y lentejas son leguminosas de alto contenido en proteína y fibra, son buen fuente de vitaminas del complejo B, hierro, magnesio, potasio y zinc.



El garbanzo se utiliza en ensaladas, sopas y cremas es una buena fuente de vitaminas. Es rico en fibra y minerales además de proveer ácido fólico, vitamina C, E, y K, calcio y fosforo.

las lentejas son alto contenido en proteínas y fibras es una buena fuente de vitaminas del complejo B, hierro, magnesio, potasio y zinc.

La soya es uno de los alimentos del panorama más importante por ser una fuente proteica vegetal más completa, se absorbe en sabores de otros ingredientes y tiene una textura agradable y se encuentra la proteína vegetal de soya, **KIBO**, que brinda muchas alternativas para las preparaciones.

El maíz es fundamental para la dieta en las proteínas vegetales, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales.



Los alimentos vegetales son: baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo. "Las frutas y verduras aportan vitamina A y C, son fundamentales para la prevención de enfermedades.

RESUMEN DEL ANALISIS DE LOS ALIMENTOS

Las clasificaciones que podemos encontrar en diferenciar los alimentos de origen animal. Los alimentos de origen vegetal son directamente de la tierra como frutas, cereales, etc. en cambio los de origen animal como su propio nombre lo indica, así como los huevos, leche y sus derivados. Buscar alternativas a los alimentos de origen animal no solo es bueno para vegetarianos y veganos, sino también lo es para personas alérgicas al huevo, al marisco, al pescado o intolerantes a la lactosa, también puede ayudar mucho a las personas que no pueden comer grasa o que han de disminuir sus niveles de colesterol. En definitiva, se habla de una alimentación saludable que pasa por priorizar los alimentos de origen vegetal sobre los de procedencia animal, ya sea el motivo que sea. SEITAN (preparado a base de proteínas de trigo), la soya texturizada, las legumbres y cereales son perfectos sustitutos de la carne y el pescado. Podemos consumirlos tal como se comercializan, pero lo mejor de todo es que son muy versátiles, se puede comer en hamburguesas, mezclarlos entre ellos, se puede añadir semillas, frutos secos y verduras. Todo lo correcto hablar de leches vegetales, puesto que el de origen de la leche animal, son bebidas vegetales son, alternativas más recurrente a la leche. En caso de las dietas veganas no por lo que son sustituidas por siropes y melazas, la miel no es un alimento básico solo es para endulzar, cualquier otro alimento hecho a base de dulzor, además de otros minerales y vitaminas. Los alimentos de origen vegetal y animal son parte muy importante para nuestra vida para tener una vida más saludable y todas las grasas naturales que nos aportan en nuestro cuerpo son de mucha importancia y las porciones que nos brinda para nuestro cuerpo.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS CITADAS (Dayana Quesada, Georgina Gómez , Marzo 23 2019)

Dayana Quesada, Georgina Gómez . (Marzo 23 2019). *introduccion* . México: 29 de enero, 21 de marzo 2019.

(desconocido)

Dayana Quesada, Georgina Gómez . (Marzo 23 2019). *introduccion* . México: 29 de enero, 21 de marzo 2019.

desconocido. (s.f.). <https://www.fao.org/3/woo735/woo7>.

(<https://www.kibofoods.com.co>blog>)

Dayana Quesada, Georgina Gómez . (Marzo 23 2019). *introduccion* . México: 29 de enero, 21 de marzo 2019.

desconocido. (s.f.). <https://www.fao.org/3/woo735/woo7>.

<https://www.kibofoods.com.co>blog>. (s.f.). [kibofoods.com.co/blog/](https://www.kibofoods.com.co/blog/).