



Mi Universidad

Nombre del alumno: Yaneth Beatriz Álvarez Santiz

Nombre del tema: super nota

2do. Parcial

Nombre Materia: Bioquímica

Nombre del Docente: María de los Ángeles Venegas

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

1er. Cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración: Plan de Ayala, 28 de octubre 2021

Introducción

Las proteínas son necesarias para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel, en un mejor estado se deben combinar alimento que contengan proteínas. Para que la cantidad de alimentos que consumamos obtengas más proteínas y mejor satisfacción para nosotros. Las proteínas son el constituyente principal de las células y nos ayudan en nuestro crecimiento. En eso se dividen en aminoácidos esenciales que son sintetizados por el organismo, y los no esenciales que no se sintetizan. Son también formuladas por cadenas lineales de aminoácidos, estas también están a cargo de los ribosomas y guiadas por la información de una molécula de ARNm que actúa como molde. Están compuestas por una sola cadena peptídica, se les llama proteínas monoméricas, encontramos proteínas en los alimentos que consumimos, en frutas, vegetales y alimentos de origen animal, aunque no todos tengan gran variedad de proteínas qui explicaremos cuales son las mas necesarias para tu dieta, también conoceremos la alimentación de los monogástricos son los animales que tienen el estomago simple. Los animales monogástricos se dividen en omnívoros como las ratas y cerdos, los carnívoros como los perros y gatos, los herbívoros como caballos y conejos. Las que no se consideran de monogástricos se les da el nombre de rumiantes.

Así que a continuación tenemos los alimentos mas necesarios para nosotros y que contiene gran cantidad de proteínas.

ALIMENTOS SALUDABLES

La dieta con proteína

Es necesario para fortalecer y mantener, los huesos los músculos, y la piel en un mejor estado, se deben combinar alimentos que contengan proteínas para un mejor resultado.

Alimentos de origen animal

Huevos



Pescado



Carne de pavo



Leche



Carne de pollo



Queso



Vegetales

Lentejas



Garbanzos



Frijoles



Espinacas



Semillas de soja



Algas



Comidas para ellos

Proteínas para los animales

Las proteínas constituyen la fracción mas importante de la ración, son importantes para el tejido de animales, su reproducción, crecimiento y la lactación.

Paja



Pepinos



Apio



Endivias



Frutos secos



Pienso



Heno



La rúcula



RESUMEN

Las funciones de la proteína es construir, mantener y regenerar las células de nuestro cuerpo. También usamos las proteínas para producir enzimas y hormonas. Las proteínas son un componente importante en nuestros huesos, músculos, cartílagos, piel, sangre es decir tienen una gran función en todo nuestro cuerpo. Les mostraremos algunos alimentos que contienen mucha proteína para que pueda consumirlo en su dieta diaria. Tenemos al pollo que contiene muchas proteínas, una pechuga de 100g. aporta aproximadamente 20g. de proteína, el pescado varío dependiendo el tipo que consumamos, por ejemplo por cada 100g de huachinango obtenemos 21g. de proteína, mientras que 100g de atún nos aporta 25g de proteína, carne de res alimentado con pasto natural, ya que es más sabrosa, más limpia y muy rica, contiene una gran cantidad de proteínas, así como la leche de vaca si se consume 75-93g obtenemos 82g de proteínas, en el maíz si se consume 72g nos aporta los 36g de proteína, en la soja si consumimos 73g obtenemos 63g de proteína, en el bacalao salado obtenemos 75 gramos de cada 100 de bacalao salado. En almendras y pistachos contiene 25 gramos de proteínas por cada 100 gramos consumidos, lentejas contiene hasta el 23% de proteínas. El lomo embuchado contiene el entorno de 32gramos de proteínas por cada 100 gramos de lomo embuchado. En gelatina contiene 80 gramos de proteína por cada 100 gramos de producto. Carne de ternera en la carne ternera tiene unos 22 gramos por cada 100 de proteínas. El cacahuete contiene un 55 gramo de proteína por cada 55 gramos de cacahuete. Arroz integrado contienen el 59 de proteínas en 86 gramos de consumo, el arroz pulido si se consume 64 ramos obtenemos el 57 de proteínas, estos son algunos alimentos con más proteínas para que puedan agregarlo a su dieta y estén fuertes y saludables.

Bibliografía

Fitness, O. (28 de marzo de 2012). *orange*. Obtenido de <https://www.orangetheoryfitness.es/blog/alimentos-ricos-en-proteinas/>