



Nombre de alumno: Paola del Carmen Zarquiz Aguilar.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Bioquímica

Grado: 1°

Grupo: LEN10EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Octubre de 2021.

INTRODUCCIÓN

Para comprender mejor la alimentación es necesario saber cómo llevar a cabo una dieta balanceada con los nutrientes necesarios, tanto para una buena aportación de energía, siendo que el cuerpo humano necesita cierta cantidad del cual debe consumir, ya que no puede ser producido por el cuerpo, siendo que los obtendremos de la dieta diaria. Siendo alimentos de origen animal y vegetal, siendo sólidos y líquidos, o transformados como serian el caso de los cereales. Los nutrientes podemos encontrar en ellos hidratos de carbono, proteínas y grasas o lípidos.

ALIMENTOS BAJOS EN GRASAS Y CALORÍAS BENEFICIOSOS PARA EL CUERPO HUMANO

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Cereales



El nutriente más importante de los cereales es el hidrato de carbono, que según el cereal puede ir el cerca del 60% a poco más del 70%). Arroz (con un 75%), maíz (71%) y trigo (70%), son de los más ricos en carbohidratos, mientras que la avena es uno de los cereales que menos contiene (63%).

Vegetales



Encontrar vegetales ricos en proteínas es importante al no obtenerlo de las proteínas de la carne. La mayoría de las verduras son bajas en calorías y grasa. Una sexta parte de una cabeza de lechuga iceberg tiene sólo 10 calorías y nada de gramos de grasa. Del mismo modo, un tercio de un pepino contiene sólo 10 calorías y nada de grasa, y lo mismo es cierto para los siete rábanos.

Frutas



Presentan un alto contenido de hidratos de carbono, frecuentemente como azúcares mono y disacáridos (glucosa, fructosa y sacarosa) que le confieren dulzor a las frutas. Cuanto más maduras son, mayor concentración de azúcares tienen.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Huevo



El contenido comestible del huevo lo forman la clara y la yema. La clara contiene principalmente agua (88%) y proteínas, de las que la albúmina es la más importante.

Carnes



Las carnes rojas lo primero que vamos a destacar es, por supuesto, su valor proteico: una fuente de proteína de alta calidad. Además, destacan por su alto contenido en hierro, magnesio y yodo.

Las carnes blancas, protagonista indiscutible de todo tipo de dietas. Productos de ave, además de por su alto valor proteico, por ser fuente de hierro y vitaminas, productos estrella para la ganancia muscular.

Pescado



Los pescados con más proteínas son, precisamente, los que mayor aporte de grasa concentran, por lo que simultáneamente pueden ayudarnos a incrementar el aporte proteico y de omega 3 en la dieta diaria.

ANÁLISIS

Para entender que tan importante es conocer cuantas cantidades de hidratos de carbono, grasas, proteínas, energía en los alimentos para poder llevar las cantidades adecuadas y necesarias al cuerpo humano. Comenzaremos con los cereales de acuerdo a la guía-alimentos de la población mexicana. Encontraremos cereales con grasas y sin grasas, los cereales y tubérculos sin grasas teniendo un promedio de energía del 74 kcal. 15g de hidratos de carbono, 0g de grasas y 2g de proteínas, por ejemplo, la avena en hojuelas teniendo que consumir un 1/3 de taza para poder obtener esa cantidad promedio. Otros ejemplos serian el arroz consumir ½ taza, harina de arroz 2 cucharas promedio. Los cereales con grasas tiene un promedio de energía de del 115 kcal. Hidratos de carbono del 15g, grasas 5g y proteínas 2g, un ejemplo seria una barra de granola.

Las verduras pueden ser de consumo libre con un promedio de energía del 25kcal. Hidratos de carbono del 4g, 0g de grasas y 2g de proteínas un ejemplo seria las acelgas, alcachofas. Las frutas en baja cantidad de azúcar y ricas en fibra con un promedio de energía del 60kcal. 15g de hidratos de carbono, 0 g de grasas y 0 g de proteínas un ejemplo de ello sería arándanos, kiwi.

(anonimo, 2021)

Referencias

anonimo. (29 de Octubre de 2021). *Fundación Española del Corazon* . Obtenido de Fundación Española del Corazon : <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/794-frutas.html>

(anonimo, 2021)

Referencias

anonimo. (29 de octubre de 2021). *amhasefer*. Obtenido de amhasefer: <https://www.amhasefer.com/3ow3yxNo/>

(Anonimo, 2021)

Referencias

Anonimo. (29 de octubre de 2021). *Zona de alimentacion* . Obtenido de Zona de alimentacion : <https://zonadealimentacion.com/2019/01/08/cereales-calorias-indice-glucemico-y-valor-nutritivo/>

(Anonimo, Vitónica, 2021)

Referencias

Anonimo. (29 de octubre de 2021). *Vitónica*. Obtenido de Vitónica: <https://www.vitonica.com/alimentos-funcionales/las-mejores-proteinas-estan-en-las-carnes-rojas-o-blancas>

(Anonimo, Vitónica, 2021)

Referencias

Anonimo. (29 de octubre de 2021). *Vitónica*. Obtenido de Vitónica: <https://www.vitonica.com/proteinas/los-pescados-con-mas-proteinas>

(Anonimo, Instituto de estudio del Huevo, 2021)

Referencias

Anonimo. (29 de octubre de 2021). *Instituto de estudio del Huevo*. Obtenido de Instituto de estudio del Huevo : <https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/#!>

(IMSS, 2010)

Referencias

IMSS. (/ de octubre de 2010). *Secretaria de salud*. Obtenido de secretaria de salud : <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf>