



Nombre del alumno: Eldha Madai Vázquez Hernández

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre del trabajo: supernota

Materia: Bioquímica

Grado: "1"

Grupo: (A)

INTRODUCCION

Las proteínas que encontramos en los alimentos que comúnmente consumimos tanto los hidratos de carbono y lípidos son esencialmente básicos para nuestro cuerpo y para nuestro metabolismo.

Las proteínas nos ayudan de una manera que contribuyen al desarrollo y la formación de los órganos, como también tiene muchas funciones para nuestras células, estos están formados por oxígeno, carbono en algunos de ellos podemos obtener hierro y fósforo que se pueden dividir en aminoácidos.

De una forma nosotros debemos tener un balance para nuestra alimentación ya que nuestro cuerpo requiere de alimentos que nos pueda beneficiar adecuadamente para la salud y tener un equilibrio de que alimentos son buenos para nuestro consumo.

Origen animal



Contiene 22% de proteína
Se debe de consumir una
Vez a la semana entre
100 y 150 gramos por
Porción.



aporta un 18%-20% de proteína
rico en minerales como el yodo,
y fosforo se debe consumir
125-150 g a la semana.



un huevo de 60 gramos
aporta 2,7-7,6 gramos
de proteína es
Recomendado comer
De 3 y 5 huevos a la
Semana.

Origen vegetal



Contiene 50% de proteína
Por cada 100 g de soja
Texturizada, se debe de
Consumir 1 a 2 porciones
al día ya sea en leche o
en alimento.



la semilla de calabaza contiene
30,23 g de proteína por cada
100 g, se debe consumir
alrededor de 10 a 15 g
de semilla todos los días.



la lenteja contiene
25 g de proteína por
cada 100 g se debe
consumir 2 o 3 veces
A la semana.

Análisis de alimentos

Es muy importante que nuestro cuerpo reciba la suficiente proteína para tener un balance adecuado, consumir algunos vegetales nos ayudara al crecimiento de los huesos y músculos estos alimentos generan gran importancia para el funcionamiento de todos los procesos de nuestro cuerpo.

Loa alimentos nos aportan las vitaminas, los minerales y todas las proteínas unos más que el otro pero todos permiten el correcto desarrollo de los organismos y ayudan a nuestras células además del desarrollo de lo físico tendremos un buen funcionamiento.

Algunos de los alimentos son:

Lácteos desnatados: leche, queso blanco, y yogurt natural.

Carnes bajas en grasa: pescado, huevos, jamón de pavo.

Productos vegetales: leche de soja, leche de almendras.

Vegetales: acelga, espinaca, zanahoria y tomate.

ALIMENTOS: (<https://www.escaneca.lat>, 2021)

<https://www.escaneca.lat>. (2021). sede madrid: comercial esneca.

Alimentos origen vegetal: (proteinas, 2015)

<https://www.>

proteinas, h. (2015). (anonima): vitonica.