



Nombre del Alumno Alexander Frias Alvarado

Nombre del tema proteínas

Nombre de la Materia Bioquímica

Nombre del profesor María de los Ángeles Venegas castro

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Grado I

Grupo A

Las proteínas son importantes para construir, mantener y regenerar las células de nuestro cuerpo

Las proteínas son moléculas compuestas de aminoácidos que el cuerpo necesita para funcionar de manera adecuada. Son la base de las estructuras del cuerpo, tales como la piel y el cabello, y de sustancias como las enzimas, las citocinas y los anticuerpos

Las proteínas las podemos encontrar en los alimentos de origen animal y vegetal

Las proteínas de origen animal se encuentran presentes en diferentes alimentos por ejemplo como la carne, pescado, huevo y derivados lácteos

Este tipo de proteínas son de mayor valor biológico que las proteínas vegetales, es decir, disponen de una mayor presencia de proteínas y proporción de los aminoácidos esenciales. Aquellos que nuestro organismo no puede producir y es indispensable aportarlos en una dieta equilibrada.

Los alimentos que son fuente de proteínas de origen animal también presentan distintos niveles de grasas del mismo origen. Por este motivo se recomienda moderar el consumo de carnes rojas debido a su mayor contenido en grasas saturadas en favor de carnes blancas como pollo o pavo. Por otro lado, los pescados tanto blancos como azules, además de ser fuente de proteínas animales, aportan grasas cardiosaludables como los ácidos grasos omega 3, especialmente en el caso de los pescados azules como por ejemplo, el salmón, boquerón o las sardinas

Por otro lado los alimentos de origen vegetal son todos aquellos que crecen directamente de la tierra como frutas, verduras, legumbres y cereales

Estos alimentos tienen muchos beneficios en nuestro organismo: estimulan la limpieza del mismo, son bajos en calorías, aportan vitaminas y minerales esenciales, favorecen la digestión, fortalecen la flora intestinal, mejoran la circulación sanguínea... Y la lista continúa.

Animales



Alto nivel proteico
100 gramos



Aguacate
Proteínas 3g



Almendras
Proteínas 20 g



Avena
Proteína 4g



Pescado
Proteína 22g



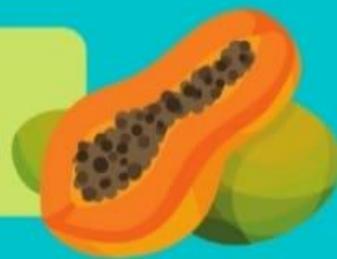
Carne
Proteína 26g



Pollo
Proteína 27 g

La proteína de origen animal se encuentra presente en alimentos como carne, pescado y marisco, huevo, leche y derivados lácteos.

Proteínas



Alimentos que se pueden ocupar en la dieta



Vegetales



alimentos de origen vegetal son todos aquellos que crecen directamente de la tierra como frutas, verduras, legumbres y cereales

Analizando todo lo anterior, podemos deducir que las proteínas son muy importantes para construir, mantener y regenerar las células de nuestro organismo. También usamos las proteínas para producir enzimas y hormonas.

Las proteínas es un componente importante de nuestros huesos, músculos cartílagos, piel y sangre

Y comprendemos que los alimentos de origen animal se encuentran presente en la carne, pescado, huevo y todos los derivados lácteos. Estos alimentos de origen animal son de mayor aporte proteico que los alimentos vegetales, es decir, proporcionan más nutrientes y proporcionan aminoácidos esenciales. aquellos que nuestro organismo no puede producir y es indispensable aportarlos en una dieta equilibrada

Pero estos alimentos de origen animal presentan más grasas que los alimentos vegetales. Por este motivo se recomienda moderar más estos alimentos por su alto nivel de grasas y otros problemas.

La carne de res, pollo y pescado es malo consumir en exceso al igual que el huevo y la leche ya que el huevo tiene mucho colesterol y la leche a veces contiene hormonas

Los alimentos de origen vegetal son todos aquellos que crecen directamente de la tierra como frutas, verduras, legumbres y cereales

Estos alimentos a pesar que no tiene un alto nivel proteico tienen muchos beneficios en nuestro organismo: estimulan la limpieza del mismo, son bajos en calorías, aportan vitaminas y minerales esenciales, favorecen la digestión, fortalecen la flora intestinal, mejoran la circulación sanguínea etc.

Si combinamos los alimentos de origen animal y los de origen vegetal podemos hacer una dieta muy equilibrada que nos puede aportar un nivel proteico alto como la carne, pollo y pescado y si incluimos los alimentos de origen vegetal podemos equilibrar las grasas y aumentar las vitaminas que nos proporciona como el brócoli, espinacas, aguacate etc. podemos agregar cereales y legumbres para podamos tener una dieta muy equilibrada....

UDS. Bioquímica (Vol. 3). (2021, 29 octubre). Bioquímica.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/1bdc8e817b83914e1a7ff55cd9de499d-Antologia%20de%20Bioqu%C3%ADmica.pdf>

Proteínas. (s. f.). Proteínas. Recuperado 29 de octubre de 2021, de

<https://www.tuasaude.com/es/alimentos-ricos-en-proteinas/>

Proteínas. (s. f.). Página web. Recuperado 29 de octubre de 2021, de

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2020/08/19/diferencias-proteinas-origen-animal-vegetal-174447.html>