



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Alma Azucena Claudio González*

*Nombre del tema: Alimentos con nivel alto proteico*

*Parcial: Unidad 3*

*Nombre de la Materia: Bioquímica*

*Nombre del profes: María Del Carmen López Silba*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1°*

## Introducción

Las proteínas se encuentran en algunos alimentos como la carne, leche, almendras entre otras. Algunas tienen un nivel alto de proteínas y otras bajo nivel, también llegan a tener un nivel de grasa bastante elevado o viceversa, estas proteínas las consumimos en los alimentos de la dieta diaria que tenemos o en algunos de ellos.

Tiene gran importancia consumirlos porque nos ayuda durante el crecimiento, la reparación y renovación de la piel. Por lo general los alimentos de origen animal tienen mayor valor biológico que los de origen vegetal. Es por eso que cuando hacen dietas las personas y dejan de consumir carne siguen teniendo el mismo nivel proteico por los vegetales o legumbres por lo mismo.

Los alimentos de origen animal por lo regular tiene más nivel proteico pero de igual forma tienen más grasa en cambio el vegetal puede tener igual nivel de proteínas pero menor grasas en ellas.

# Alimentos con alto nivel proteico

Las proteínas son unas de las moléculas más abundantes en los sistemas vivos, constituyen el 50% o más del peso seco

Las proteínas son unas de las moléculas más abundantes en los sistemas vivos, constituyen el 50% o más del peso seco



Hay muchas moléculas de proteína diferentes como:

proteínas de almacenamiento como la que se encuentra en los huevos de las aves y los reptiles

Los alimentos ricos en proteínas son esenciales.

Nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel



Alimentos con alto nivel proteico y menos grasas:

Pollo: 327g de proteínas

Cacahuete: 25,4g de proteínas

Atún: 23g de proteínas

Semillas de girasol: 22,3g de proteínas

Frijol: 20g de proteínas



Jamón: 19g de proteínas

Camarones: 20g de proteínas

Semillas de sésamo: 19g de proteínas

Almendras: 19,1g de proteínas

Nueces: 14,5g de proteínas

Huevos: 12,5g de proteínas



Los alimentos tienen proteínas tanto de origen animal como vegetal, estos pueden llegar alto a nivel de proteínas o bajos por lo regular los alimentos de origen animal y son más altos en proteínas pero con un nivel alto de grasa y la de los vegetales un poco más bajo con menor nivel de grasas. Utilice esos alimentos en la super nota porque son aquellos que tienen un valor proteico alto pero menor grasa, en los alimentos que consumimos los clasificamos por sus proteínas y grasas.

Las proteínas son importantes en el consumo por sirven para el crecimiento, reparación y renovación de la piel. Por eso es importante consumir alimentos de origen vegetal y animal. Como el pollo tiene un nivel de 327g de proteínas seguida de cacahuete con 24,5g de proteínas así sucesivamente. Pero estos tienen grasas pero en pocas porciones o gramos.

Es por eso que cuando algunas personas hacen dieta o dejan de consumir carne o simplemente no la consumen en su dieta diaria, reponen las proteínas o las ingesta en otros alimentos así como los de origen vegetal llegan a tener mucha proteína pero poca grasa.

## Bibliografía

anónimo. (s.f.). Recuperado el 2021 de 10 de 29, de

<https://www.alanrevista.org/ediciones/2013/4/art-4/>

anónimo. (s.f.). Recuperado el 2021 de 10 de 29, de [https://cursos.gan-](https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_72411605775795.pdf)

[bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf\\_72411605775795.pdf](https://cursos.gan-bcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_72411605775795.pdf)

UDS. (2021). Recuperado el 2021 de 10 de 29, de

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