



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Omar David Franco Navarro

Nombre del tema: Alimentos con valor protéico y bajo aporte lipídico y calórico

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas


Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: I

ALIMENTOS CON ALTO VALOR PROTÉICO, BAJO VALOR CALÓRICO Y BAJO CONTENIDO GRASO


Alimentos más presentes en la dieta de monogástricos

Alimentos de origen animal



		Proteínas	Lípidos	Kcal
Atún en aceite drenado	1 lata	9,7 g	2,7 g	66
Arrachera de res cocida	30 gr	8,4 gr	2,2 g	56
Atún blanco en aceite	30 gr	8,0 g	2,4 g	56
Carne de cerdo	40 gr	7,9 g	2,5 g	56
Carne molida de cerdo	30gr	7,9 g	2,5 g	56
Filete de cerdo	40 gr	7,9 g	2,5 g	56
Barbacoa	50 gr	7,6 g	2,4 g	54

Alimentos de origen vegetal



		Proteínas	Lípidos	Kcal
Mazapán sin azúcar	1 Pza	4 g	5 g	73
Pasta de cacahuete	5 cuch	3,5 g	6,2 g	73
Cacahuete con piel	15 pzs	3,4 g	6,3 g	72
Cacahuete salado	13 pzs	3,2 g	5,5 g	74
Cacahuete picado	5 cuch	3,0 g	6,2 g	71
Cacahuete acaramelado	5 cuch	3,0 g	6,5 g	75
Cacahuete	14 pzs	2,9 g	6,2 g	73

ANÁLISIS DEL CONTENIDO

Para realizar esta investigación, tuve que consultar un sistema de equivalencias, el cual me especificara las cantidades de proteínas, lípidos y calorías contenidas en los alimentos que consumimos de manera rutinaria o que se encuentran en la dieta de monogástricos.

En lo particular, me llamó la atención, como un fruto puede variar su aporte nutricional si es ingerido de distintas maneras e incluso preparaciones, un ejemplo de ello se puede apreciar con el cacahuate, podemos observar que el cacahuate por si solo tiene menos aporte proteico, lipídico y calórico que un cacahuate con piel. Plasmé diferentes ejemplos del cacahuate porque se me hace muy interesante y relevante conocer el potencial nutricional que tiene un alimento, en este caso el cacahuate del cual podemos sacar mas provecho según la forma en que lo consumamos o lo preparemos.

Sin embargo, muchas veces el desconocimiento de estas cifras nutricionales, nos excluye de tener una alimentación correcta, es decir una ingesta de alimentos y bebidas de acuerdo a los requerimientos de nuestro organismo, o el organismo de otro individuo del que estemos cuidando. No solamente en el cacahuate sucede esto, si no que en multiples alimentos de origen animal o vegetal, según la preparación le quitamos o agregamos valor protéico, calórico y lipídico, que en muchas ocasiones no llegan a repercutir de manera significativa sobre la salud del paciente, aunque existen situaciones en las que dicho aporte nutricional debe ser tan exacto para tener un control adecuado del padecimiento presente en algún tipo de paciente.

Es por ello que la investigación se realizó sobre alimentos que tengan un aporte considerable de proteínas, además de bajos niveles de lípidos y calorías, a pesar de haber muchos mas alimentos, tomé estos ya que en mi criterio son los que pueden estar mas presentes en la dieta y que los clasifiqué de mayor a menor aporte protéico para después especificar su aporte en grasas y calorías.

BIBLIOGRAFÍA

Nutrimind Software para Nutriólogos. (2018). Sistema Digital de Alimentos. 26-10-2021, de Nutrimind Software para Nutriólogos Sitio web: <https://www.sistemadigitaldealimentos.org/>