



**Nombre de alumno: Jennifer Arlette Guillen Nájera.**

**Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro.**

**Nombre del trabajo:** Alimentos con alto valor proteico, bajo valor calórico y bajo contenido graso.

**Materia: Bioquímica**

**Grado: 1**

**Grupo: A**

## Introducción

En esta súper nota encontraremos alimentos de origen animal y vegetal que sean de alto valor proteico (proteínas) y sirven de alimento para la dieta. Las proteínas son fundamentales para el crecimiento, formación y renovación de nuestros huesos, músculos, ojos, piel, órganos, pelo, uñas, etc. También cumplen una función metabólica y reguladora, formando parte de enzimas, hormonas, defensas (gammaglobulinas) y transporte(hemoglobina).Las proteínas están formadas por aminoácidos, algunos de ellos, los llamados esenciales, no pueden ser sintetizados por nuestro organismo, es decir, necesitamos aportarlos a través de los alimentos. Llamamos proteínas de alto valor biológico a las que contienen estos aminoácidos esenciales frente a las proteínas de bajo valor biológico, que serían las que apenas contienen estos aminoácidos.

Alimentos con alto valor proteico, bajo valor calórico y bajo contenido graso.

### Alimentos de origen animal

Proteínas lípidos Kcal



Filete de cerdo.	40gr	7.9g	2.5g	56
chorizo	40gr	7.9g	2.5g	56
barbacoa	50gr	7.6g	2.4g	54
Atún de aceite	30gr	8.0g	2.4g	56
Carne molida de cerdo	30gr	7.9	2.5g	56
Arrachera de res cocida	30gr	8.4g	2.2g	56

### Alimentos de origen vegetal

Proteínas lípidos kcal



cacahuates	14pzs	2.9g	6.2g	73
Garbanzos	5 cucharadas	3.0g	6.5	75
Chía	5cucharadas	3.0g	6.2g	71
Cacahuete salado	13pzs	3.2g	5.5g	74
Pasta de cacahuete	5cucharadas	3.5g	6.2g	73

Cacahuete con piel	15cuchadas	3.4g	6.3g	73
--------------------	------------	------	------	----

## Resumen

La carne de cerdo proporciona vitaminas B6, B12, tiamina, niacina, riboflavina y ácido pantoténico, que son beneficiosas para el crecimiento y desarrollo saludable de niños y adultos. El chorizo en la dieta regular aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, además de que, por su alto contenido en grasa y sodio, favorece la adicción a este alimento. La revista Consume afirma que cerca del 40% del chorizo es grasa y un gran porcentaje de ésta es saturada. La barbacoa contiene un alto nivel de zinc, el cual beneficia el mantenimiento de las células y favorece el funcionamiento del sistema inmunológico. - Por su contenido de hierro aumenta los niveles de energía, disminuye la posibilidad de tener enfermedades infecciosas, estimula las habilidades mentales y previene la anemia. El atún, además, contiene ácidos grasos omega 3, saludables y muy recomendables para evitar riesgo cardiovascular». Se debe mencionar que es un alimento que destaca, asimismo, por su contenido en minerales como fósforo, potasio, magnesio, yodo y hierro, así como vitaminas liposolubles. La carne molida Puede obtener una gran cantidad de nutrientes al consumir carne de res orgánica, como el calcio, hierro, magnesio, potasio, zinc y vitaminas A y B. El cacahuete Aporta arginina.

Regula los estados de ánimo y el sueño, Protege el corazón, Regulan el colesterol, Ayuda mantener el buen estado de la piel, Contribuye con la salud ósea, Ayuda a controlar la diabetes. Es bueno para el embarazo.

Los garbanzos son ricos en vitaminas del grupo B, como el ácido fólico, y minerales como el potasio, el calcio, el magnesio, el fósforo y el hierro. Contienen fibra así que su consumo puede ayudar a prevenir o combatir el estreñimiento. La chía tiene altos contenidos de minerales importantes como el fósforo, el calcio, el magnesio; y también nutrientes como las proteínas, tan importantes para nuestro sistema óseo.

### Fuente

Atwell, T. J. (2021). *El libro completo de cocina bariátrica de alta proteína: más de 100 recetas bariátricas fáciles, deliciosas y más populares de alta proteína para la . . . control del peso a lo largo de toda la vida*. Independently published.