



**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.



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.