



**Nombre de alumno: Lourdes Margarita
Pérez Arellano**

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

Nombre del trabajo: Super nota U3

Materia: Bioquímica

Grado: Primer cuatrimestre

Grupo: "A"

INTRODUCCION.

En este trabajo se hablará acerca de los alimentos de origen animal y vegetal que tienen alto nivel proteico, así como también cuales deben ser incluidos en la dieta de los animales monogástricos, y cuales pueden aportar menos grasa y menos valor calórico.

Ya que esto es importante para llevar una dieta balanceada y que nuestro organismo pueda funcionar de una manera correcta.

Se espera que sea de gran ayuda esto porque así podemos hacer un buen habito alimenticio, y poder balancear nuestra dieta e ingerir los nutrientes necesarios para que nos den la energía necesaria.

Estos alimentos son los que comúnmente podemos conseguir en cualquier lugar, y nos pueden aportar buenos nutrientes si los consumimos bien.

A continuación, se mostrará la lista y sus respectivas equivalencias de valor proteico, lípidos y calorías.

Alimentos



En esta infografía hablaremos acerca de algunos alimentos básicos que pueden ser incluidos en la dieta de los monogástricos, para obtener los nutrientes necesarios para las necesidades que tenemos. Aquí se presentan algunos alimentos incluyendo su equivalencia, su nivel proteico, su nivel de lípidos y sus calorías. Esperando que así podamos equilibrar nuestra alimentación.

Alimentos animales de alto nivel proteico

Alimentos	Proteína	Calorías	Lípidos
• Pierna de pollo con piel 100g	• 26g	• 225g	• 13g
• Atún en agua drenado 100g	• 24g	• 121g	• 3g
• Bistec de res 100g	• 21g	• 183g	• 11g
• Clara de huevo 100g	• 11g	• 48g	• 0g
• Carne molida de res 100g	• 25g	• 247g	• 16g
• Queso Oaxaca 100g	• 26g	• 313g	• 22g
• Pollo, pechuga asada 100g	• 30g	• 152g	• 4g
• Res promedio asada 10g	• 28g	• 178g	• 7g
• Filete de pescado 100g	• 17g	• 86g	• 1g
• Salmon cocido 100g	• 20g	• 176g	• 11g
• Huevo entero cocido 100g	• 13g	• 150g	• 11g



Alimentos vegetales de alto nivel proteico

Alimentos	Proteína	Calorías	Lípidos
• Coliflor verde cocida 100g	• 3g	• 40g	• 0g
• Pepino pelado 100g	• 1g	• 12g	• 0g
• Zanahoria 100g	• 1g	• 44g	• 0g
• Brócoli cocido 100g	• 2g	• 42g	• 0g
• Frijol promedio cocido 100g	• 7g	• 135g	• 1g
• Soya cocida 100g	• 16g	• 186g	• 7g
• Garbanzos cocidos 100g	• 7g	• 168g	• 3g
• Nuez 100g	• 7g	• 140g	• 12g
• Aguacate 100g	• 2g	• 114g	• 15g
• Almendras 100g	• 21g	• 652g	• 55g



Alimentos de bajo valor calórico

- Clara de huevo 100g con un aporte de 48 cal.
- Filete de pescado 100g con un aporte de 86 cal.
- Pechuga de pollo sin piel asada 100g con un aporte de 48 cal.
- Molida de res 40g con un aporte de 54 cal.

Alimentos de bajo contenido grasa

- Atún en agua drenado 100g con un aporte de lípidos de 3g.
- Clara de huevo 100g con un aporte de lípidos de 0g.
- Pollo, pechuga asada 100g con un aporte de lípidos de 4g.
- Res promedio asada 100g, con un aporte de lípidos de 7g.
- Filete de pescado 100g, con un aporte de lípidos de 1g.
- Coliflor verde cocida 100g con un aporte de lípidos de 0g.
- Pepino pelado 100g, con aporte de lípidos de 0g.
- Zanahoria 100g, con un aporte de lípidos de 1g.
- Brocoli cocido 100g, con un aporte de lípidos de 0g.
- Frijol promedio cocido 100g, con un aporte de lípidos de 1g.
- Garbanzos cocidos 100g, con un aporte de lípidos de 3g.



ANALISIS

De acuerdo a la información recaudada en la infografía, puedo decir que elegí esos alimentos porque son los mas comunes en el consumo del día a día, y que si los utilizamos de una manera correcta pueden llegar a aportarnos una gran cantidad de proteínas y dependiendo como los cocinemos sería el aporte lipídico.

Yo pienso que si se llevara a la práctica un buen habito alimenticio, podríamos consumir y equilibrar nuestra dieta, y que así nuestro organismo así absorba los nutrientes necesarios.

Un claro ejemplo podría ser que no solamente los alimentos de origen vegetal pueden darnos alto nivel proteico, ya que existen leguminosas, o aceites y grasas con proteína, que, quizá manteniendo un equilibrio, se pueda llegar a adquirir, la cantidad necesaria de proteínas para cubrir nuestras necesidades. Pero no solo debemos consumir solo proteínas, para una buena alimentación se es necesario consumir, de igual forma los carbohidratos, lípidos, agua, vitaminas, sales minerales, para que así podamos conseguir lo que necesitamos, pero esto varia en cada persona, puesto todas tenemos distintas necesidades.

Yo pienso que un alimento saludable puede pasar por un proceso industrial y seguir siendo saludable pero también puede dejar de serlo si se somete a procesos o transformaciones fisicoquímicas que disminuye su calidad nutricional o por la incorporación significativa de aditivos artificiales o por su pobre valor nutritivo y elevado valor calórico. Por otro lado, la alimentación saludable debe incluir aspectos sobre frecuencia de consumo de cada tipo de alimento, cantidad de alimento consumido y formas de preparación e ingredientes de dicho alimento o comida.

Puedo concluir en que la alimentación saludable no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

Bibliografía

origen animal. (s. f.).

https://www.sistemadigitaldealimentos.org/equivalentes/grupo/origen_animal.

Recuperado 25 de octubre de 2021, de

https://www.sistemadigitaldealimentos.org/equivalentes/grupo/origen_animal

Sistema Mexicano De Alimentos Equivalentes. (s. f.). SMAE. Recuperado 25 de octubre de 2021,

de <http://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2019/02/2-Valoraci%C3%B3n-nutricional-Anexos.pdf>

