



Nombre de alumno: Mari Bella Pascual Juan

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Bioquímica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de octubre del 2021.

INTRODUCCIÓN

Las proteínas son una de las moléculas más abundantes en el sistema vivo, es decir todos los tejidos vivos contienen proteínas.

Y estos son polímeros de aminoácidos (hay 20 distintos) y están unidos por enlaces peptídicos.

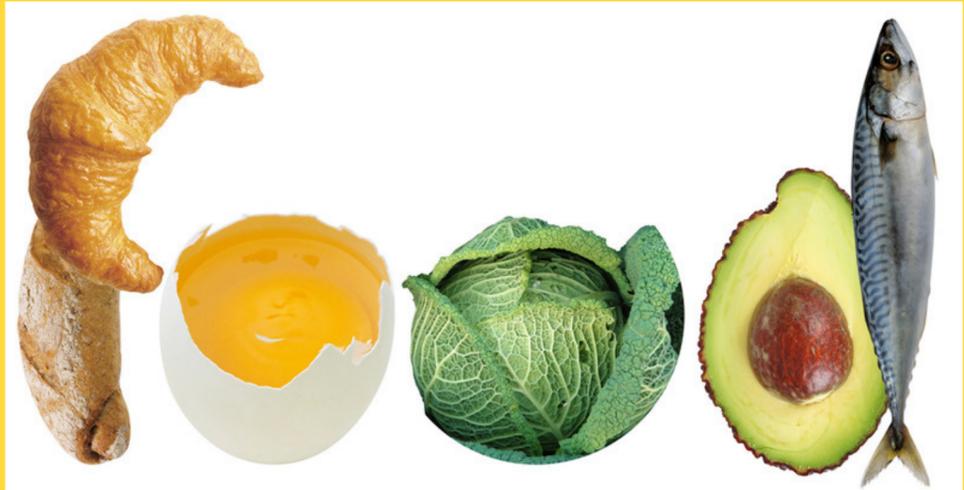
Las proteínas pueden contener cientos o miles de aminoácidos, lo cual determina la estructura y función de las diferentes proteínas.

Son el componente principal de las células y son necesarias para el crecimiento, reparación y la continua renovación de los tejidos corporales.

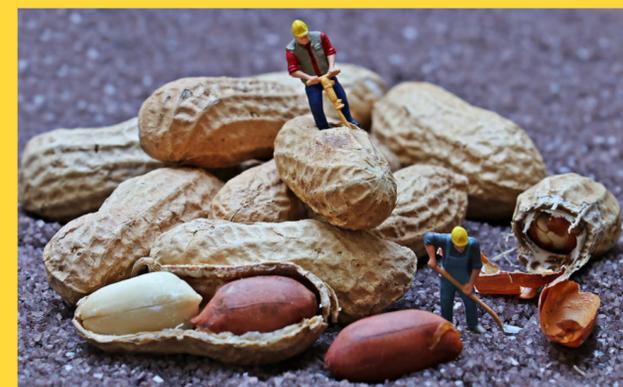
Las proteínas las encontramos en los alimentos de origen vegetal y animal, como en la carne, los productos lácteos, las nueces, y algunos granos como los guisantes.

PROTEINAS

Estas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como peptídicos



Alto valor proteico en alimentos vegetales



Los cacahuates contiene el 25 gramos de proteínas por cada 100 gramos



Las lentejas contienen 23 g. de proteína por cada 100g.



La soya de cada 100g. el 40 a 50 es de proteína

Alto valor proteico en alimentos animales



En 85 g. de estofado de pechuga sin piel solo contiene 26 g de proteína.

La proteína es el macronutriente más saciante ayuda a reprimir el hambre entre comidas, lo cual la convierte en uno de los pilares de la dieta para todo aquel que trate de bajar de peso.



Una clara de huevo contiene aprox. 3,6 gr de proteína.

-El comienzo de la salud es la nutrición.

ANÁLISIS DE ALIMENTOS

En las dietas es prioridad consumir proteínas , probablemente más de lo acostumbrado.

Entre ellos se integran carnes, huevos, los mariscos, las legumbres y lácteos.

Y es posible que entre más se consuma proteína ayude a perder peso.

Los alimentos que tienen mucha proteínas y menos grasas menos grasas carbohidratos entre en los rangos más altos,.

Como las..

Carnes:

- Ternera
- Pollo
- Cordero
- Pavo
- Conejo

Huevos:

- Enteros o ya sea las claras.

Lácteos

Legumbres

Los cacahuets son un snack ideal con alto contenido de proteínas

Verduras sin almidón

- Espinacas
- Coliflor
- Brócoli
- Champiñones

En la dieta altas en proteínas promueve el desarrollo de masa muscular libre de grasa y favorecen la pérdida de masa grasa.

Es importante el consumo de proteína porque al contrario de lo que sucede con la glucosa, la cual nuestro cuerpo puede sintetizar incluso son consumir carbohidratos I, no podemos producir proteínas de otras fuentes. Pero como tal, la dieta alta en proteínas no es recomendable para todas las personas por motivos que se relaciona con potenciales problemas de salud.

ANTOLOGÍA UDS

Publicado por la institución.. edición [2021- 2022]

Fuentes bibliográficas

<https://www.orangetheoryfitness.es/blog/alimentos-ricos-en-proteinas/>

https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/abci-alimentos-ricos-proteinas-40137434436-20200125002952_galeria.html