



**Nombre de alumnos: Celina Guadalupe
Aguilar Zamorano**

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

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Bioquímica

Grado: 1

Grupo: B

PASIÓN POR EDUCAR

**Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de
octubre de 2021**

INTRODUCCION

En éste trabajo expondré el tema **alimentos de origen vegetal con alto valor proteico y alimento para la dieta**, el cual fue requerido para la materia de bioquímica.

El trabajo está elaborado en una súper nota en la cual te enseñó algunos alimentos que te brindaran un alto contenido en lo referente a las proteínas en tu dieta y los cuales podrás identificar rápidamente pues son alimentos muy conocidos y fáciles de conseguir, ya que bien se sabe que para una dieta balanceada se deben consumir, frutas, verduras frutos secos entre otros. Esperando que mi trabajo sea de tu agrado y de gran utilidad lo dejo a continuación. Al final te espera un análisis realizada para complementar la información de mi súper nota.

¡GRACIAS!

Come para vivir ,
no vivir para comer
Llena tu mente no
tu barriga



Lic. María de los Ángeles Venegas Castro
Celina Guadalupe Aguilar Zamorano

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL UTILIZADO EN LA DIETA CON ALTO VALOR PROTEICO

CHAMPIÑONES

Aporta 4.25 g de proteínas por cada 100 g. Es un buen aliado cuando quieres dejar a un lado la carne, huevos o leche.



GARBANZOS



Fuente fundamental de proteínas gracias a su contenido en aminoácidos esenciales. Rico en fibra favorece al tránsito intestinal

CACAHUATES



Un cuenco de cacahuates aporta alrededor de 24 g de proteína

SOJA



Conocida como carne vegetal Es rica en proteína, aporta 11 aminoácidos distintos y fibra dietético y es bajo en grasa

QUINOA



Es un pseudocereal y contiene todos los aminoácidos esenciales para el organismo y mucha fibra con efecto saciante y es sin gluten

La base para la dieta son: las frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos y semillas

GUISANTES



Su aporte en fibra te ayuda a controlar el peso. Los componentes muy importantes son Ácido ascórbico, salicílico, junto a los oligo elementos Como Y magnesio ayudan a mantener la sensación de saciedad

ESPIRULINA



● Esta alga contiene cerca de 3 veces más de proteínas que el pollo. Es buena fuente de B12 y con una cucharada se añaden 7g de proteínas a tu dieta ●

ANÁLISIS

Espero que mi trabajo te esté gustando, continuemos.

Se sabe que las proteínas son las moléculas más abundantes en los seres vivos o sistemas vivos, y que están formados por aminoácidos (moléculas orgánicas). Vamos a adentrarnos un poco en este tema ya que para comprender en qué nos sirve para la dieta tenemos que entender qué son las proteínas, entonces prosigamos, estas se pueden clasificar en base a su función, su estructura, o su composición, además son de reserva energética lo cual es muy bueno, también entre sus funciones podríamos mencionar la enzimática, función hormonal, y la antes mencionada función de reserva energética.

Son necesarias para la dieta porque si no tienes energía no puedes realizar muchas actividades, y puesto que tu fuente de alimentación estará basada en vegetales, verduras y legumbres no tienes otra fuente de ingreso energético, pero ojo el estar en una dieta no quita que debes dejar de comer grasas, pues también lo necesita nuestro organismo y lo puedes obtener de una fuente natural, por ejemplo: en los huevos, el aguacate, el aceite de oliva y de coco, y cabe mencionar que para cada dieta debes de ir con el nutriólogo y te diga que dieta debes de llevar ya que también depende mucho de tu peso, tu estatura y tu edad esto también es un proceso. Ahora hay mucha gente vegetariana que necesita consumir alimentos naturales y no confundamos existen vegetarianos y veganos, estos son los que no consumen ningún tipo de alimento de origen animal y tampoco utilizan prendas o cosas relacionadas con la piel de los animales, y los vegetarianos no consumen carne y es un estilo de vida que en mi opinión es muy buena pero creo que todos necesitamos consumir productos o carnes de origen animal ya que necesitamos obtener las grasas que eso nos brinda aunque claro el consumirlo en exceso tampoco está bien así que todo debe de ser moderadamente, los alimentos, mencionados en la súper nota son de alto valor proteico y muy buenos en la dieta, espero que mi trabajo te haya gustado querido lector y que mi opinión haya aportado algo a la tuya, gracias por haber llegado hasta aquí, al final te comparto algunas fuentes bibliográficas por si gustas indagar más sobre el tema, finalizo mi análisis.

¡GRACIAS!

Fuente bibliográfica

UDS. (RECUPERO EL..). *ANTOLOGIA BIOQUIMICA*. COMITAN.

SABER TUE VIVIR. (20 de ABRIL de 2021). Recuperado el 26 de OCTUBRE de 2021, de SABE TUE VIVIR: https://www.sabervirtv.com/nutricion/fuentes-proteinavegetal-para-dieta-sincarne_1400