



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Josmary Selinette Albores Hernández

Nombre del tema: Alimentos de origen animal y vegetal que sean de alto valor proteico y sirven de alimento para la dieta.

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: María Venegas

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre

Introduccion:

Los alimentos de origen animal y vegetal contienen diferente valor proteico el cual pueden ser utilizados durante una dieta, las carnes, pescados, huevos, son los productos alimenticios que tiene mayor valor proteico.

El 20% de carne es pura proteina, estas sustancias son indispensables para el crecimiento, las defensas y la regeneracion de los tejidos.

Mientras que los alimentos de origen vegetal constituyen junto con las frutas la funcion reguladora del organismo principalmente por su aporte de minerales y vitaminas.

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL Y ANIMAL

Alto Valor Proteico

Alimento De Dieta

Los alimentos de origen vegetal son todos aquellos que crecen directamente de la tierra como frutas, verduras, legumbres y cereales,



Los de origen animal son los que proceden, como su propio nombre indica, de los animales como carne, pescado, huevos y leche y sus derivados.

Las carnes son uno de los principales alimentos proteicos, pues su composición en proteínas es de cerca del 20% y, sea del animal que sea, ofrece todos los aminoácidos necesarios

PROTEÍNA ANIMAL	
90% absorción	
95 - 100% digestibilidad	
Alto valor biológico, en general	
En general, alimentos ricos en proteínas, grasa, con colesterol, vitaminas B (incluida B12) y zinc.	
Sin hidratos de carbono, ácido fólico ni fibra	

PROTEÍNA VEGETAL
60 - 70% absorción
85% digestibilidad, por la presencia de antinutrientes
Presentan aminoácidos limitantes, en general
En general, alimentos en hidratos de carbono, ácidos grasos esenciales, antioxidantes, magnesio, calcio, mucho ácido fólico (B9)
Sin vitamina B12

La soja es una legumbre con multitud de aplicaciones en la cocina, muy rica en proteínas vegetales de calidad y muchos otros nutrientes.

ORIGEN ANIMAL

- Proteína de aislado de suero de leche: 80 gramos
- Ternera: 31 gramos
- Venado: 27 gramos
- Salmón: 22 gramos
- Pollo: 21,2 gramos
- Bacalao: 20 gramos
- Claras de huevo: 11 gramos
- Yogur griego: 8 gramos

ORIGEN VEGETAL

- Nueces: 25 gramos
- Almendras: 22 gramos
- Tofu: 18 gramos
- Carne vegetal: 18 gramos
- Anacardos: 15 gramos
- Garbanzos: 9 gamos
- Lentejas: 9 gramos
- Espinacas: 3 gramos
- Brócoli: 2,8 gramos

¿Y TÚ QUÉ PREFIERES, PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL O DE ORIGEN VEGETAL?

Conclusion:

Las proteínas animales se consideran completas porque contienen todos esos aminoácidos esenciales, mientras que **en el mundo vegetal lo habitual es encontrarlos repartidos**, mientras que **en el mundo** vegetal lo habitual es encontrarlos repartidos. Por ejemplo, las legumbres son ricas en lisina y pobres en metionina, justo al revés que los cereales como el trigo y el arroz.

En una dieta equilibrada no hace falta combinar todas las proteínas en una misma comida, además existen **alimentos vegetales que contienen proteínas completas**, de alta calidad, como la **SOJA**, la quínoa, el amaranto. La soja, una legumbre que contiene tanta cantidad de proteínas como muchas carnes o pescados y además no contienen nada de grasa.

Los alimentos vegetales más ricos en proteínas son la **soja**, es una legumbre muy rica en proteínas vegetales de calidad y muchos otros nutrientes.

El formato más proteico es **en forma de harina, con 37,3 g de proteína total por cada 100 g de producto**, también en su forma seca 35,9 g

Fuentes de consulta:

<https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a30677401/alimentos-proteinas-animal-vegetal-musculos/>

<https://www.lekue.com/es/blog/alimentos-origen-animal-vegetal-alternativas-la-cocina/#:~:text=Los%20alimentos%20de%20origen%20vegetal,y%20leche%20y%20sus%20derivados.>