



**Nombre de alumno:** Pérez Hernández Luz Esmeralda.

**Nombre del profesor:** Venegas Castro María De Los Ángeles.

**Nombre del trabajo:** Super-nota.

**Materia:** Bioquímica.

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 1er cuatrimestre.

**Grupo:** "B".

## INTRODUCCION.

En esta unidad hablaremos sobre la importancia que tienen las proteínas en la dieta alimenticia, para tener un buen sistema digestivo, energético y buena dieta. Dentro de este mismo, veremos de igual manera que todos los tejidos vivos contienen proteínas y estos se logran distinguir químicamente de los lípidos y los carbohidratos de carbono porque contienen nitrógeno, a estos se le llaman polímeros de aminoácidos y contienen 20 distintos y estos mismos están unidos por enlaces peptídicos. Dentro de estos hay aminoácidos esenciales y no esenciales, de los 20 aminoácidos que se forman para formar proteínas, algunos pueden ser sintetizados por el organismo por lo que se consideran no esenciales. Hablaremos también sobre la calidad de las proteínas esta misma se estima utilizando diversas medidas experimentales, por ejemplo; el valor biológico de la proteína y esta se divide por la proporción de la proteína absorbida que es retenida utilizada por el mismo organismo. Durante la síntesis proteica deben estar presentes las células, todos los aminoácidos, esenciales en las proporciones necesarias para el hombre, las proteínas de los alimentos de origen animal tienen mayor valor biológico que de la procedencia vegetal porque su composición en aminoácidos es mas parecida corporalmente. La calidad individual de las proteínas es relativamente poco importante en las dietas mixtas debido al fenómeno de complementación/suplementación.

# ALIMENTOS CON ALTO VALOR PROTEICO.



## ALIMENTOS VEGETALES RICOS EN PROTEINAS.

- Semillas (33 gramos).
- Nueces (25 gramos).
- Almendras (22 gramos).
- Lentejas (9gramos).
- Tofu (18 gramos)

Comer solo productos de estos puede causar carencia nutricional, por eso es necesario combinarlo con otros alimentos.

## COMBINACION DE ALIMENTOS.

Estas son algunas combinaciones vegetales para aumentar la calidad de obtención de energía.

- Algunos de estos son:
- Arroz +Frijol.
  - Lentejas+ Trigo.



## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL RICOS EN PROTEÍNAS.

Los animales son ricos en proteínas como son la carne, pescado, huevo, leche, queso, yogurt, y compuestas en grandes cantidades.

## ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



## DIETA HIPERPROTEICA.

Puntos importantes para la dieta:

- Comer platillos ricos y bajos en grasas.
- Consumir alimentos de origen vegetal en excepción de los frutos secos puesto que estos contienen una gran cantidad de grasas.

<b>Carnes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Toda la carne se permite (blanca o roja), excepto el hígado</li> <li><input type="checkbox"/> No incluir relleno cuando se cocina o empanado</li> <li><input type="checkbox"/> Leer la etiqueta para obtener información de los hidratos de carbono de la carne en lata</li> </ul>	<b>Huevo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> De todas las maneras en que se puedan preparar</li> </ul>
<b>Pescado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Todos los tipos de pescado</li> <li><input type="checkbox"/> Mariscos (las ostras tienen algunos carbohidratos)</li> </ul>	<b>Grasas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> La mantequilla, la mayonesa, la crema, la margarina, de hecho toda la grasa se permite</li> </ul>
	<b>Queso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Solo hasta 50 gramos por día.</li> </ul>

## PROTEINAS INCOMPLETAS.

Estas proteínas son nutrientes esenciales porque son en sí misma la base de cualquier ser vivo y cumple funciones



## ANALISIS.

Dentro de las proteínas encontramos como alimentos proteínicos, a los frijoles, el arroz; que estos deben de combinarse para poder balancear la dieta, como semillas tenemos que son las lentejas, almendras, nueces, entre otras. Vemos la importancia de la proteína en las carnes, como el pescado, el huevo, las grasas y entre otras, dentro de estas vemos la importancia que tiene dentro del pelo, el colágeno que produce tal proteína, ayuda a dar energía y teniendo un buen balanceo entre estos niveles proteicos, también entran lo que son; el pan, la leche, el queso, entre otros.

FORMATO APA.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/alMiParcial.php?tok=157227902313938>

Consultado: 29 de octubre del 2021, Antología: Universidad del Sureste (UDS).

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de octubre del 2021