



**Nombre de alumno: Gerardo Martin
Hidalgo Espinosa**

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

Nombre del trabajo: Suoernota

Materia: Bioquímica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado:1

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Octubre de 2021.

Introducción:

El siguiente tema se trata sobre los alimentos que son bajos en grasa, algunos que son de bajo valor calórico y alimentos que se utilizan para una dieta de monogástricos.

Aquí se habla de alimentos como las carnes, como la de cerdo, pollo pescado, cordero, también de semillas como la nuez, las almendras, cacahuates entre otras, también se habla de verduras y algunos cereales

Toda esta información será dentro de un **super nota**

Alimentos de origen animal y vegetal y su valor proteico

Principalmente , los de origen animal: carne, pescado, huevos, leche, queso y yogur.

Por otra parte, los alimentos de origen vegetal como legumbres, cereales, frutos secos, semillas y verduras tienen proteínas, pero de valor biológico mas bajo .

Los alimentos ricos en proteína más recomendables

Carnes(de vaca, ternera, pavo, lomo de cerdo, de cordero, pechuga de pollo)
Pescados(Atún, salmon, camaron)
Lacteos(requeson, yougurt griego, leche de vaca, leche de almendras)
De origen vegetal(cacahuates, almendra, quinoa, avena, lentejas, semilla de calabaza)



Alimentos que metabólicamente sean de mayor utilidad en la dieta de monogástricos



- Carnes
- Pollo
- Conejo
- Pavo
- Pescados
- Atun
- Salmon
- Huevos
- Claros de huevo
- Lacteos
- Descremados
- Sin azucar

Bajo valor calórico

-Semillas no procesadas

- Nueces
- Almendras
- Piñones
- Pistachos

Leguminosas

- Frijoles
- Lentejas
- Habas
- Soya
- Arroz



Bajo contenido graso



- Semillas
- Semilla de calabaza
- Semilla de girasol
- Cacahuates
- Almendras
- Legumbres
- Avena
- Tortilla
- Garbanzos
- Vegetales
- Hongos
- Germen de alfalfa
- Champiñones

Conclusión:

Las proteínas, están formadas por una serie que se llaman piezas básicas, las que se llaman aminoácidos (se dice que cada proteína tiene o llega a tener más de trescientos aminoácidos). Todos los aminoácidos no son iguales, están los **esenciales** y **no esenciales**

(Los esenciales son esos que suelen ser indispensables para el organismo que no puede producir por si mismo; por lo tanto, se tienen que obtener por medio de la dieta)

(Los no esenciales son los que el cuerpo puede producir a través de otras proteínas)

Algunos esenciales son : leucina, isoleucina, valina, treomina, metionina, fenilalanina, tripofato y lisina.

Cuando las proteínas son de un alto valor biológico se dice que es la que tiene los aminoácidos esenciales en la cantidad que es necesaria para los seres vivos.

Los productos que proveen de mas proteínas, seria como la carne, el pescado, huevos, leche, queso y lácteos, mientras que alimentos como las semillas no procesadas, las legumbres y algunos que otros cereales, si aportan pero es en cantidad mas baja y son los que son mas bajos en el aporte calórico y por lo tanto también son lo que aportan en menor cantidad la grasa .

En si los alimentos que tengo como mi selección pueden ser utilizados como proteínas de alto valor calórico, bajo nivel calórico y también un bajo nivel de grasa, también con estos alimentos se puede crear una dieta que metabólicamente sean de mayor utilidad en la dieta de monogástricos

Fuentes: <https://www.hola.com/cocina/nutricion/2012111261740/alimentos-altos-proteinas/>

<https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-inta- doc cap 2 pdf baja.pdf>