



Química orgánica

Nombre. Andrea Altuzar Villatoro

Grado. 1

Grupo. A

Número de lista. 1

Actividad extra. Tipos de dietas

Fecha. 7 de diciembre 2021

DIETA POLLOVEGETARIANA

Es una dieta basada únicamente en productos de origen vegetal como frutas, granos integrales, legumbres, semillas, nueces y el pollo. En esta dieta se puede proveer de una alta cantidad de proteínas las cuales se consiguen del pollo, o también proteínas de bajo valor biológico como los frutos secos y las legumbres. También se obtienen carbohidratos del consumo de frutas, cereales y legumbres. De la misma manera se obtienen grasas saturadas del pollo.

El consumo aproximado de calorías en esta dieta es de 250 kilocalorías por comida.

En esta dieta se lleva a cabo la oxidación de las frutas como por ejemplo, fresas, manzana, plátanos, aguacate, lechuga, etc,

DIETA FRUGÍVORA

Esta dieta consiste únicamente en alimentarse únicamente de frutas, por lo que se considera una dieta desequilibrada porque carece de nutrientes importantes para el funcionamiento correcto del cuerpo, como los lípidos o grasas y las proteínas de alto valor biológico.

En esta dieta existen frutas que llevan a cabo un proceso de oxidación debido al proceso de Maillard, que consiste en reacciones químicas producidas entre las proteínas y los azúcares de los alimentos a altas temperaturas, lo que provoca un cambio en el color, olor y sabor. Este proceso se puede observar en frutas como manzanas, fresas, frambuesas y plátanos.

DIETA VEGANA

Es aquella que no incluye alimentos de origen animal, está compuesta únicamente por alimentos vegetales como frutas, verduras, granos integrales, semillas y nueces. Al no consumir carne no se obtienen vitaminas de alto valor biológico por lo que se deben consumir proteínas de bajo valor biológico combinados con un cereal para obtener una proteína de alto valor biológico.

También se obtienen carbohidratos los cuales se pueden obtener de frutas, cereales y legumbres. Además de lípidos y grasas que se obtienen de los frutos secos.

En esta dieta existen frutas que llevan a cabo un proceso de oxidación debido al proceso de Maillard, que consiste en reacciones químicas producidas entre las proteínas y los azúcares de los alimentos a altas temperaturas, lo que provoca un cambio en el color, olor y sabor. Este proceso se puede observar en frutas como manzanas, fresas, frambuesas y plátanos.

DIETA PALEOLÍTICA

Se basa en consumir el orden natural de los alimentos, es decir, frutas, verduras, nueces, semillas, pescados, mariscos, carnes magras y grasas saludables.

Excluyendo únicamente a los alimentos procesados.

Uno de los puntos más débiles para la salud en esta dieta es el elevado consumo de carne y la eliminación de los carbohidratos. El hecho de eliminar las legumbres por su difícil ingesta es otro gran punto débil. Ya que el almidón se transforma en glucosa en nuestro organismo y es utilizado como energía. Cuenta con proteínas de bajo valor biológico como

los son los frutos secos donde el aminoácido deficitario es la metionina, y en los cereales, que son deficitarios en lisina.

En esta dieta también se lleva a cabo la oxidación de frutas y verduras como lo son:

champiñones, aguacate, lechuga, fresas, manzanas, frambuesas y plátanos.

También la carne magra es un alimento muy beneficioso para la salud, que debe ser parte esencial de nuestra dieta. Procede, casi en su totalidad, de fibras

musculares. Normalmente se considera que una carne es magra cuando posee menos de 10 gramos de grasa por cada 100 gramos de peso.

DIETA FLEXITARIANA

Es aquella que permite el consumo de vegetales, frutas, granos integrales, semillas, nueces y carne, pudiéndose consumir una vez por mes. Debiendo tener cuidado ya que solo una vez por mes se obtendrían proteínas de alto valor biológico, teniendo que consumir alimentos de bajo valor biológico para cumplir con los requerimientos calóricos, obteniendo se de legumbres , frutos secos y cereales.

De igual manera podemos obtener grasas saturadas del pollo o carnes, proveniente del animal, proporcionando oxidación.

En este tipo de dietas aproximadamente se consumen 225 kilocalorías por comida. Esto sin contar la bebida.

Las carnes también sufren oxidación por ejemplo: el pollo perfil lipídico con baja cantidad de grasas saturadas y un buen balance de familia ω -6 y ω -3 que se recomiendan en una dieta saludable. Tal composición de la grasa incide en la carne del animal, propiciando

la oxidación. En las carnes rojas cuando la disponibilidad de oxígeno es alta, la deoximioglobina se transforma a oximioglobina dando un color rojo brillante en la carne. Por el contrario, si la tensión de oxígeno es baja, ocurre una reacción de oxidación y se forma metamioglobina dando a la carne un color marrón.

BIBLIOGRAFÍA

Carey, F. A. (2008). Química Orgánica. (6ta Edición). McGraw-Hill, Interamerica, Editores S.A.

Universidad del sureste UDS. Antología de introducción a la nutrición.

Recuperado el 5 de diciembre 2021.