



**Nombre de alumno: Aimer Leandro Aguilar García**

**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 26 de Octubre del 2021.

**La proteína es una de las macro moléculas que se encuentra en gran abundancia en la corteza terrestre debido a su fundamental uso que tiene, constituye el 50 % del peso seco en un ser vivo y se divide en tres niveles de organización: estructura primaria, estructura secundaria, estructura terciaria y la estructura cuaternaria. Así como los niveles de organización, existen diferentes tipos de proteínas como: Alanina, Argenina, Asparagina, Cisteína, Glicina, Glutamina, etc.**

**Ahora bien, en todos los alimentos que consumimos a diario, tiene una cantidad de proteína pero cada una tiene una porción distintas, ya que hay una gran variedad de alimentos ya sea de origen animal o de origen vegetal.**

A continuación el análisis de algunos elementos que se encuentran con alto contenido proteico:

**La leche:** la leche es un alimento de origen animal, obtenida de las vacas, un alimento que sea vuelto indispensable en el consumo diario en muchas partes y culturas del mundo. Es de un gran valor nutritivo ya que aporta numerosos nutrientes entre ellos calcio y vitamina D muy favorable en el desarrollo de los huesos y el mantenimiento de los mismos.

**Huevo:** es de origen animal obteniéndose de las aves, principalmente de las gallinas, esto debido a su domesticación que ha tenido. Tiene un gran valor vitamínico y mineral, aporta grasas insaturadas y de alto valor proteico, en una porción de 100 g, contiene el 25 % de proteína.

**Pescado:** el pescado es otro de los alimentos de origen animal muy presentes en la dieta del ser humano, este al igual que la carne es de alto valor nutricional y proteico, teniendo del 15 al 20 % de proteína por cada 100 g de carne, a diferencia de la carne roja el pescado carece de grasas saturadas lo que hace que sea un buen alimento en una dieta baja en calorías.

### **Origen vegetal**

**Lenteja:** leguminosa de apariencia pequeña con un color entre verde y marrón, consumida en muchos lugares ya sea como plato fuerte o como guarnición. Esta leguminosa rica en fibra, vitaminas del grupo en el cual destaca el ácido fólico y una gran variedad de minerales excelentes para el cuerpo.

**Semillas de girasol:** está a diferencia de los otros alimentos es poco consumida por las personas, podría decirse que la semilla de girasol es consumida por personas que llevan una dieta estricta en carbohidratos y proteínas, contiene vitamina E que es un excelente antioxidante, el efecto antioxidante protege de diversas enfermedades entre ellas cardiovasculares. Por cada 100g tiene el 21 % de proteínas.

**Semillas de calabaza:** Las semillas o pipas de calabaza crudas contienen altos niveles de ácidos grasos poliinsaturados, magnesio, hierro, fósforo, omega 3 y Fito esteroides que ayudan a regular el colesterol, reduciendo el colesterol malo y incrementando el bueno, por este motivo es aconsejable el consumo de las semillas de zapallo para ayudar a tratar el colesterol.

**Cebrián, J., (2012), Diccionario de plantas medicinales, Barcelona, España, Integral RBA Libros.**

**Lemus-Mondaca, R., Marin, J., Rivas, J., Sanhueza, L., Soto, Y., Vera, N., & Puente-Díaz, L. (2019). Semillas de calabaza (Cucurbita máxima). Una revisión de sus propiedades funcionales y sub-productos. Revista chilena de nutrición, 46(6), 783-791**

# ALIMENTOS CON ALTO VALOR PROTEICO


ORIGEN ANIMAL

### HUEVO




Los huevos son una buena fuente de proteínas debido a que contiene la albúmina, de excelente calidad, ya que incluye una elevada cantidad de aminoácidos esenciales.

### PESCADO



El pescado tiene un valor nutritivo excelente, proporciona proteínas de gran calidad. 100 g de carne o pescado proporcionan en torno a 15-20 g de proteínas.

### LECHE



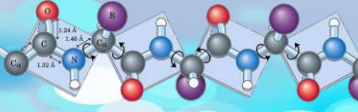
La caseína es la principal proteína de la leche. En su forma más pura, contiene.

### LENTEJAS



Las lentejas son ricas en fibra, en vitaminas del grupo B, entre las cuales destaca el ácido fólico, y en minerales como el potasio, el calcio, el fósforo, magnesio, zinc y el hierro.

Las proteínas son un tipo de moléculas muy complejas que desempeñan un papel muy importante en el funcionamiento del organismo.



### SEMILLAS DE GIRASOL



Además las semillas de girasol son ricas en vitamina E (35,17 mg por cada 100 gramos), niacina (8,33 mg), hierro (5,25 mg), zinc (5 mg)

ORIGEN VEGETAL

### SEMILLAS DE CALABAZA



Las semillas de zapallo son muy ricas particularmente en proteínas (unas de las semillas con más aporte proteico), en grasas saludables, especialmente en omega-3, y en fibra.

No todas las proteínas son iguales. Las proteínas están compuestas por 22 moléculas: los "aminoácidos". De estos nuestro cuerpo solo es capaz de fabricar 13 de ellos. Los 9 restantes, considerados "esenciales" (presentes sobretodo en alimentos de origen animal o de sus derivados) son los básicos para la construcción muscular.

por AlvaroLuque | Nov 2, 2015 | Nutrición y alimentación equilibrada |