

Medicina  
veterinaria y  
zootecnia  
**29/10/21**

# Bioquímica 1

---

**UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE**

---



**Alumno: ANGEL GABRIEL BLANCO MARTÍNEZ**

**Docente: MARIAMARIA DE LOS ANGELES VENEGAS  
CASTRO**

**Grado: 1      Grupo: B**

**Tema supernota**

---

## INTRODUCTION

**La supernota nos proporciona una breve explicación sobre los elementos mas fundamentales en nuestro organismo y en los monogasticos que en este caso serian las proteínas las cuales podemos encontrar en distintos alimentos que nos proporcionan beneficios para los seres vivos , implicando el nivel de proteína que encontramos en los alimentos, que se pueden dividir en dos grupos lo que corresponde aun alto nivel biológico que serian los alimentos de origen animal y los bajos biológicamente que seria lo vegetales encontramos en legumbres frutas y verduras aportándonos beneficios para nuestro organismo .**

# Alimentos con proteínas para los monogástricos

**LAS PROTEÍNAS SON MOLECULAS GRANDES Y COMPLEJAS QUE DESEMPEÑAN MUCHAS FUNCIONES CRÍTICAS EN NUESTRO CUERPO EN LOS DAMAS SERES VIVOS COMO ANIMALES. REALIZAN LA MAYOR PARTE DEL TRABAJO EN LAS CELULAS Y SON NECESARIAS PARA LA ESTRUCTURA, FUNCION Y REGULACION DE LOS TEJIDOS Y ORGANOS DEL CUERPO.**

## Proteínas en vegetales

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



## Proteínas en vegetales

### QUE SON ?

Son la base de las estructuras del cuerpo, tales como la piel y el cabello, y de sustancias como las enzimas, las citocinas y los anticuerpos.

Las proteínas de origen vegetal tienen una función estructural o plástica. Forma parte de las estructuras del cuerpo. La ventaja de estos alimentos ricos en proteínas vegetales frente a las de origen animal es que no aportan colesterol y contienen fibra.

De alto valor biológico: carne, pescado, huevo, leche



proteína animal es parte indispensable en la dieta humana, por su alto valor biológico y su riqueza en vitaminas, minerales y aminoácidos, nutrientes que influyen directamente en los procesos vitales, así como en el sano desarrollo físico, y la capacidad neuronal de los seres humanos.



## PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL

Este tipo de proteínas son de mayor valor biológico que las proteínas de origen vegetal, es decir, disponen de una mayor presencia y proporción de los aminoácidos esenciales (aquellos que nuestro organismo no puede producir y es indispensable aportarlos con la dieta).



## ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS

Fresas y frambuesas

Apio

Cebolla

ENDIBIAS



Alimentos donde las no destacan calorías, las espinacas, los calabacines, la calabaza, las alcachofas y las zanahorias. podemos consumirlas enteras o en puree



## Alimentos bajos en grasa

Para eliminar la cantidad de grasas saturadas encontramos alimentos como lácteos, carne y aves que tengan menos grasas, como la leche descremada, la carne de res magra y la pechuga de pollo asada sin piel.



Los alimentos son la parte más importante para nuestro cuerpo ya que estos lo ayudan para nuestro desarrollo del organismo, a la reproducción y que trabaje de una forma correcta nuestro sistema inmune , incluso estos alimentos pueden ayudarnos para el cuidado de la piel , los ojos la vista hasta para las vellosidades del intestino y pulmones , claro teniendo en cuenta un buen balance en lo que consumimos , esto puede variar alimentos altos en proteína, que constituyen el 50% de nuestro peso seco o y de los animales o quizás más . Un alto de proteínas podemos encontrarlo en los alimentos de origen animal, como carne, huevos de Aves, leche y derivados lácteos esta, mariscos, pescados, leche y derivados lácteos, estos productos son de un alto nivel biológico ya que, considerados como una importante fuente de nutrición en varias etapas del desarrollo humano, aportándonos cada uno de ellos diversos y minerales vitaminas que desarrollan, controlan y protegen las funciones del organismo. Otro tipo de alimentos en los que podemos contar proteínas son los vegetales aunque no como los de producto animal ya que tiene un nivel bajo biológico , además cuanta nutrientes que las acompañan las hacen más as favorables para una muy buena alimentación , estos están compuesto por una gran cantidad de aminoácidos y si se combinan con otros como cereales se forma una proteína completa , los vegetales que podemos encontrar con proteínas son verduras , como zanahorias , brócoli, coles de brúcela, brotes de Alfalfa, espárragos, alcachofas , berros entre otros como , cereales - Legumbres: alubias, garbanzos, guisantes, lentejas, soja, toda proteína ya sea derivada de animal o vegetal es Indispensable para nuestra vida y el de los demás seres vivos

Bibliografías de búsquedas 2021 Nestlé España S.A.U. Marcas registradas per Societé des Produits Nestlé S.A.  
Vevey, Suiza .RECUPERADO 28 OCT.2021  
<https://nestlefamilyclub.es/articulo/los-alimentos-que-contienen-proteinas-de-origen-vegetal#>

<https://nestlefamilyclub.es/articulo/los-alimentos-que-contienen-proteinas-de-origen-vegetal#>