



## **Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Wendy  
Yarenni Gomez Lopez*

*Nombre del tema: super nota*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia:  
Bioquímica I*

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

*Nombre de la Licenciatura:  
Medicina veterinaria y zootecnia*

*Cuatrimestre: IB*

### ¿Qué es la dieta proteica?

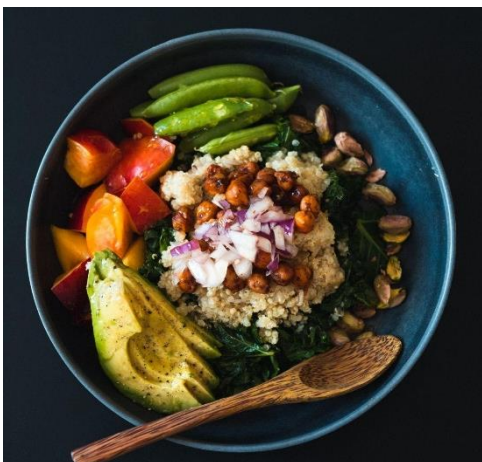
La dieta proteica o rica en proteínas es una dieta utilizada tanto para para perder peso, como para tonificar el cuerpo.



En una dieta proteica los carbohidratos aportan tan sólo un 20% de las calorías. Mientras que las proteínas aportan un 50%, el resto lo cubren las grasas.

### Alimentos vegetales con alto valor proteico:

Champiñones, lentejas rojas, brócoli, tomate, espinaca, frijol, seitán (son legumbres), tempeh, almendras, cacahuates (en realidad es una legumbre, aunque estemos acostumbrados a nombrarlo frutos secos), lentejas, avena, trigo integral (cereales) etc.



### Alimentos de origen animal con alto valor proteico:

salmón, atún, huevo, carne de vacuno, leche, queso de cabra, pescado.



### Alimentos de mayor utilidad en la dieta de monogástricos, con bajo valor calórico y bajo contenido graso:

Avena = 22 unidades de proteínas

Maíz = 72 unidades de proteínas

Formular una dieta de 20% de arranque que contiene dos granos y un 45% de concentrado utilizando una mezcla de maíz y avena

Estos vendrían siendo los mas importantes, el consumo de soya, es provechoso para su organismo y para su crecimiento de día a día ya que provee energía.



En la alimentación de los animales monogástricos, el maíz y la soya son los ingredientes principales que aportan energía y proteína, respectivamente, no obstante estas materias primas son provenientes en su mayoría de las importaciones, lo que incrementa aún más los costos de producción y se caracterizan por tener variabilidad en el aporte de nutrientes, aun así el aporte proteico a las dietas de aves y cerdos, se realiza principalmente con el uso de harina de soya, a pesar de la presencia de factores anti nutricionales que limitan el uso en los alimentos preiniciadores.

El curso Alimentación de Monogástricos y Rumiantes pretende concientizar a las personas sobre la importancia de conocer las características nutritivas y limitantes de los alimentos energéticos, proteicos, minerales, vitamínicos y aditivos, aplicando dicho conocimiento en la alimentación especies de interés zootécnico y la formulación de raciones, de acuerdo con los requerimientos nutricionales de los animales en diferentes etapas fisiológicas, dar además da bases sólidas para conocer en profundidad los procesos fisiológicos de la alimentación y el valor nutricional de los alimentos para poder controlar dichos procesos y estimar los requerimientos de nutrientes y la ingesta de alimentos necesaria para una producción óptima y sostenible en las distintas especies y etapas productivas.

Algo que se me hizo interesante fue que la Canavalia ensiformis es una tercera leguminosa cuyo valor nutritivo ha sido estudiado por diversos autores, todos coinciden en que el grano posee un alto valor nutritivo (24% de proteína y 63% de

carbohidratos), aunque también posee algunos factores anti nutricionales que hacen difícil su incorporación en las dietas para aves. Belmar y Morris (1994) reportaron consumos y ganancias de peso similares a la dieta testigo en pollos alimentados con dietas que contenían canavalia, solo cuando ésta fue hervida remojada y agitada antes de incorporarse a las dietas.

DIETA PROTEICA.LA GUIA DE LAS PROTEINAS.ALIMENTACION DE MONOGASTRICOS Y POLIGASTRICOS.RECUPERADO EL 28 DE OCT.2021.

Fuentes:

[Dieta proteica – ¿Qué es y cómo se hace? – Ejemplo de menú semanal \(nutricion360.es\)](#)

[10 alimentos proteicos de origen vegetal y animal | La Guía de las Vitaminas \(laguiadelasvitaminas.com\)](#)

[ALIMENTACION DE MONOGASTRICOS Y POLIGASTRICOS - Página web de carlosdeavilaudca \(jimdofree.com\)](#)