



**Nombre del alumno: Alexa Yomara
Téllez Méndez**

Nombre del profesor: Abel Estrada Dichi

Licenciatura: MVZ

**Materia: PRODUCCION SUSTENTABLE DE
CARNE**

Nombre del trabajo: alimentos concentrados energéticos

ALIMENTOS CONCENTRADOS ENERGÉTICOS

Alimentos Concentrados: los que poseen menos del 18% de Fibra y más del 35% de MS. A su vez este grupo se divide según su contenido en Proteína Bruta (PB)

Concentrados Energéticos: los que tienen menos de 18% de PB como los granos de cereales (maíz, sorgo, avena, etc.); subproductos de la industria harinera (salvado, afrechos, harinillas, etc.)

Valor nutricional del Maíz (por 100 gramos):

Calorías: 86

Carbohidratos: 19 g

Grasas: 1,2 g

Proteínas: 3,2 g

Ácido fólico (vitamina B9): 46 µg

Potasio: 270 mg

Existen distintas variedades, que se diferencian en función de su color (amarillo, blanco, azul, morado, rojo y negro) o por la finalidad a la que están destinadas. Las más conocidas son el maíz dulce (el que se consume crudo, fresco o enlatado), el maíz cristalino (se utiliza para hacer harinas y sémolas) y el maíz reventón (el que se utiliza para preparar palomitas).

Valor nutricional del sorgo (por cada 100 gramos):

Calorías: 307 kcal

Proteínas: 8 g

Hidratos de carbono: 72,8 g

Grasas: 4 g

Fibra: 7,5 g

Calcio: 50 mg

Hierro: 4,3 mg

Propiedades

El sorgo destaca por su alto valor energético, especialmente en hidratos de carbono, por lo que es aconsejable para personas que realizan una alta actividad física. Asimismo, al no contener gluten puede funcionar como sustituto del trigo entre celiacos.

Este cereal destaca por un alto contenido en fibra, que ayuda a combatir el estreñimiento y regula el tránsito intestinal. Al mismo tiempo, el aporte en hierro previene problemas de anemia. Otra de sus propiedades se basa en regular el nivel de azúcar en sangre.

Avena

Valor nutricional (por 100 gramos)

Calorías: 350 kcal

Proteínas: 11,7 g

Grasas: 7,1 g

Hidratos de carbono: 59,8 g

Fibra: 5,6 g

Hierro: 5,8 mg

Calcio: 79,6 mg

Avena

Propiedades y beneficios

Digestiva

La crema de avena alivia los síntomas de la úlcera digestiva. También es útil en casos de gastritis, estreñimiento (en decocción de grano entero) o diarrea (en decocción de grano sin cáscara) y flatulencias.

Baja el colesterol

La avena contiene una fibra soluble llamada betaglucano. Consumir 3 g diarios de la misma ayuda a regular los niveles de colesterol (contiene sustancias beneficiosas, como la lecitina, o fitoesteroles). Además, la avena estimula la glándula tiroides, que participa en el metabolismo de las grasas.

Controla el azúcar

Estimula la actividad del páncreas y es una fuente de energía de asimilación lenta. Contribuye a estabilizar el azúcar en la sangre estable.

Equilibra el sistema nervioso

La vitamina B1, el calcio y los alcaloides (indol, trigonelina o avenina) refuerzan el sistema nervioso a la vez que favorecen la capacidad para relajarse, concentrarse.

100 G

Salvado de Trigo (Crudo)

Resumen Nutricional:

Cals	Grasa	Carbh	Prot
216	4,25g	64,51g	15,55g

Hay 216 calorías en Salvado de Trigo (Crudo) (100 g).

Desglose de Calorías: 11% grasa, 72% carbh, 17% prot.

Afrecho

valor nutricional de afrechillo de trigo para vacas lecheras, comparativos a los granos enteros de trigo y de maíz

La ED y EME por el método directo fue de 2.528 y 2.477 Kcal/kg, respectivamente.

Cebada

Cals	Grasa	Carbh	Prot
122	0,44g	28,09g	2,25g

Hay 122 calorías en Cebada (100 g).

Desglose de Calorías: 3% grasa, 90% carbh, 7% prot.