



**Nombre del alumno: Alba Paulina
Gómez Alvaro.**

Nombre del profesor: Ing. Abel Estrada Dichi.

**Licenciatura: Medicina Veterinaria y
Zootecnia.**

Materia: Desarrollo sustentable de carne.

Nombre del trabajo: Investigacion.

Ocosingo, Chiapas a 28 de Julio del 2021

Alimentos con mayor contenido energético.

Los alimentos son de suma importancia en el desarrollo humano, tanto como en la edad temprana como en la edad adulta, para la obtención de todos los nutrientes necesarios que ocupamos al día.

Macronutrientes

Carbohidratos

También conocidos como hidratos de carbono, son biomoléculas compuestas de carbono, hidrógeno y oxígeno.

Los carbohidratos simples incluyen el azúcar natural de las frutas y los productos lácteos. Entre los carbohidratos complejos se encuentran los cereales integrales, legumbres y vegetales en almidón general.

Estos alimentos se descomponen en azúcares simples a través del proceso de digestión. Dentro de este proceso, pasan al torrente sanguíneo y, desde ahí, ingresan en las células del cuerpo con la ayuda de la insulina.

Este proceso los convierte en glucosa. Su importancia radica en que el cuerpo utiliza la glucosa para producir energía.

Grasas

Las grasas no tienen buena reputación, es cierto. Sin embargo, son un componente esencial de una buena nutrición.

Le dan energía a tu cuerpo, refuerzan el sistema inmunológico, ayudan a absorber las vitaminas liposolubles y contribuyen al buen funcionamiento del metabolismo.

Pero no todas las grasas son iguales. Existen grasas saturadas, grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, dentro de las cuales se encuentran el Omega 3 y el Omega 6; estas últimas cumplen un rol importante en los procesos inflamatorios y antiinflamatorios y pueden contribuir a mejorar los niveles de colesterol en la sangre.

Proteínas

Las proteínas, como los carbohidratos y las grasas, son muy importantes para el cuerpo. Son el principal componente estructural de las células y los tejidos, y constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos (aparte del agua).

La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de 0,8 a 1 gramo de proteína por cada kilo de peso para una persona adulta sana.

Idealmente, las proteínas deben provenir de alimentos de origen vegetal, como las legumbres y los frutos secos, y fuentes animales como las carnes magras, el pescado blanco y los huevos.

Alimentos energéticos indispensables en tu dieta

Una buena salud comienza con una dieta saludable. Por eso, te presentamos alimentos de alto valor energético que no pueden faltar en tu dieta.

Frutos secos

Incluye almendras, maní, marañones y pistachos en tu dieta diaria. Estos alimentos energéticos reducen los niveles de colesterol y triglicéridos LDL. Además, evitan la acumulación de placas en las arterias.

Cuando el colesterol se adhiere a las paredes de las arterias, se forma una placa. Si se desprende, puede desplazarse a los vasos sanguíneos más pequeños, lo que obstruye el paso de sangre y oxígeno a los tejidos. Esto puede desencadenar ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda comer unas cuatro porciones de frutos secos a la semana.

Una porción equivale a un puñado pequeño o a 2 cucharadas de mantequilla de nueces sin aceite ni azúcar añadida.

Aguacate

El aguacate es una fuente importante de ácidos grasos monoinsaturados (AGMI), potasio, ácido fólico y vitaminas A, E y C.

Además, según el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, 100 g de aguacate contienen 7 g de fibra, lo que equivale al 27 % del total diario recomendado.

Para aprovechar los beneficios del aguacate, agrega un par de rebanadas a tus ensaladas o úsalo como acompañamiento en tus comidas.

Avena

Por su aporte de hierro, calcio, fósforo y otros nutrientes esenciales, la avena es parte de los alimentos energéticos que no pueden faltar en tu dieta.

Sus propiedades protegen tu sistema cardiovascular. También es un alimento recomendado para controlar el peso.

La avena es un carbohidrato complejo que se digiere de forma lenta. Gracias a ello, aporta energía a tu cuerpo por más tiempo. Inclúyela en tu desayuno y empieza el día con el pie derecho.

Arroz integral

Además de proporcionar un alto valor energético, el arroz integral es una buena fuente de tiamina, riboflavina, niacina y fibra. Según la FAO, contiene más nutrientes que el arroz blanco. Por eso es recomendable preferir las variedades con cáscara.

El consumo regular de arroz integral ayuda a nivelar los niveles de colesterol, gracias a los fitoesteroles presentes en su cáscara.

Además, por su contenido de minerales como selenio y manganeso, disminuye el riesgo de padecer artritis y fortalece tu sistema nervioso.

Por su contenido de fibra, es recomendable incluir arroz integral en tu dieta diaria. La FAO recomienda consumir dos a tres porciones de alimentos integrales al día. Ten en cuenta que una porción equivale a media taza de arroz cocido.

Chocolate negro

Según el Instituto Alemán de Investigación Nutricional de Potsdam-Rehbrücke, el consumo de chocolate oscuro sin azúcar aporta ácidos grasos esenciales y carbohidratos.

Estos nutrientes funcionan como “combustible” para el cuerpo. Por lo tanto, mejoran la concentración y la fuerza muscular.

En pequeñas cantidades (entre 7 y 20 g), el chocolate negro puede ser tu aliado a la hora de obtener esa energía extra que necesitas en tus días más ocupados.

Elige siempre chocolate con al menos 60 % de cacao. De ser posible, que sea libre de azúcar.

Huevo

El huevo es uno de los alimentos energéticos infaltables. Además de ser una fuente de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, es una fuente de proteínas de alta calidad. Recuerda que las proteínas son necesarias para el desarrollo de los músculos.

No importa si te gustan fritos, revueltos o tibios: en cualquier forma puedes aprovechar sus beneficios. Eso sí, para proteger tu sistema cardiovascular, te recomendamos elegir un aceite de buena calidad si vas a fritarlos.

Mango

Por su contenido de azúcares naturales, el mango es muy útil para mantenerte activo todo el día. Ayuda a prevenir los signos del envejecimiento, pues contiene antioxidantes, como la vitamina C, que frenan los efectos de los radicales libres en la piel.

Agrega unos trozos de mango a tu cereal o ensalada. También puedes cortarlo en cubitos y disfrutarlo como snack saludable entre comidas.

Carbohidratos y grasas, energía para tu cuerpo

Cuando eres consciente de lo que comes, no solo cuidas tu salud, sino la de tu familia.

Ten en cuenta estos alimentos energéticos la próxima vez que vayas al supermercado y comprueba por ti mismo las bondades de mantener una dieta saludable.