

**Nombre de alumno: Diana Isabel  
García Guillén.**

**Nombre del profesor: María de los  
Ángeles Venegas Castro.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Bioquímica.**

**Grado: 3°**

**Grupo: A**

## Descripción, composición química y valor nutricional de las chalupas coletas.

Los alimentos son el medio a través del cual un organismo adquiere nutrientes, los cuales son indispensables para la vida y para que puedan llevarse a cabo todos los procesos fisiológicos de un organismo, por lo tanto, conocer el valor nutricional y composición química de un alimento es sumamente importante, pues nos proporciona la información necesaria acerca de las propiedades nutritivas del mismo, como pueden ser la cantidad de proteínas, carbohidratos, lípidos, minerales y algunas vitaminas que contenga. Con ésta información un individuo puede dar más importancia a alimentos de alto valor nutricional al momento de su elección, con la finalidad de llevar una dieta saludable, equilibrada, completa, suficiente y variada.

## Proceso para la elaboración de chalupas coletas para 3 personas.

### INGREDIENTES:

1) 6 tostadas, 2) 150 gramos de frijoles cocidos, 3) 2 zanahorias, 4) 1 betabel, 5) 100 gramos de queso rallado, 6) 250 gramos de lomo de cerdo, 7) ½ lechuga, 8) 2 clavos de olor, 9) 3 cucharaditas (15 ml aproximadamente) de aceite vegetal, 10) 50 ml de vinagre, 11) 1 ramita de tomillo, 12) 1 pizca de orégano, 13) 2 cucharadas de azúcar, 14) 1 cucharada de sal, 15) 1 pizca de pimienta negra molida.

### PREPARACIÓN:

#### **Frijoles (Leguminosas):**

- 1) Cocer 150 gramos de frijoles en grano con 1/3 de cucharadita de sal. 2) Una vez cocidos, se licúan y en un sartén con 3 cucharadas de aceite vegetal (De oliva) se sofríen.

#### **Carne (Alimento de origen animal):**

- 1) En una olla, colocar los 250 gramos de lomo de cerdo y cubrir con agua. 2) Colocar dos clavos de olor, 1/3 cucharadita de sal. 3) Cocinar al fuego durante 30 minutos o hasta que la carne se ablande, es decir, esté cocida.

### **Tostadas (Carbohidratos):**

- 1) Se utilizarán 6 tostadas de maíz naturales.
- 2) Se meterán a horno de microondas durante 2 minutos. (Depende de la potencia del mismo).

### **Pickle (Verduras):**

- 1) Rallar 2 zanahorias.
- 2) En otra olla, de tamaño más pequeño, calentar agua con 50 ml de vinagre.
- 3) Añadir la zanahoria rallada, 1 pizca de orégano, 1 ramita de tomillo, 1/3 cucharadita de sal y 2 cucharadas de azúcar.
- 3) Mientras tanto rallar 1 betabel.
- 4) Dejar de calentar la olla, hasta que la zanahoria esté completamente cocida.

### **Emplatado:**

- 1) Untar de frijoles las tostadas, colocar una porción de carne (aproximadamente 35 gramos).
- 2) Añadir el pickle y betabel.
- 3) Finalmente espolvorear con queso. Opcional añadir crema.

## Composición química y valor nutricional de los ingredientes

**Tostadas (2):** Compuestas por 16 gr de CHO, 1.3 gr de lípidos, 2.0 gr de proteínas, 2.0 gr fibra, < 0.1 gr de sodio, 0.4 gr de agua, Vitamina B1 (Tiamina), Vitamina B2 (Riboflavina), Vitamina B3 (Niacina), B5 (ácido pantoténico) y B6 (Piridoxina).

Aporte energético: 73 kcal.

**Frijoles (73 gr):** Compuestos por 17.2 gr de CHO, 0.4 gr de lípidos, 6.4 gr de proteínas, 6.3 gr de fibra, 19.6 mg de calcio, 1.5 mg de hierro, 257.7 mg de potasio, 108.2 mg de Vitamina B9 (ácido fólico) Vitamina C (Ácido ascórbico), Vitamina A (Retinol).

Aporte energético: 96 kcal

**Lomo de cerdo (40 gr):** Compuesto por 2.5 gr de lípidos, 7.9 gr de proteínas, 26 mg de colesterol, 32.8 mg de sodio, 1.6 mg de Vitamina B9 (Ácido fólico), 13.6 mg de potasio.

Aporte energético: 56 kcal.

**Queso fresco (40 gr):** Compuesto por 2 gr de CHO, 2.8 gr de lípidos, 6.1 gr de proteínas, 273.6 mg de calcio, 28 gr de vitamina A (Retinol), 0.1 mg de hierro.

Aporte energético: 58 kcal.

**Zanahoria (1/2 taza):** Compuesta por 4.1 gr de CHO, 0.1 gr de lípidos, 0.5 gr de proteína, 1.5 gr de fibra, 459.3 mg de Vitamina A (Retinol), 176 mg de potasio, 38 mg de sodio, 5.9 mg de vitamina C (Ácido ascórbico).

Aporte energético: 23 kcal

**Betabel (¼ de taza):** Compuesto por 4.1 gr de CHO, 0.1 gr de lípidos, 0.8 gr de proteína, 0.3 gr de fibra, 34.9 mg de Vitamina B9 (Ácido fólico), 125.6 mg de potasio, 22.5 mg de sodio. 7.9 mg de calcio, 7.5 mg de Vitamina C (Ácido ascórbico).

Aporte energético: 18 kcal

**Lechuga (1/2):** Compuesta por 4.5 gr de CHO, 0.4 gr de lípidos, 1.7 gr de proteínas, 2.8 gr de fibra, 392.5 mg de vitamina A (Retinol), 84.1 mg de vitamina B9 (ácido fólico), 334.3 mg de potasio, 44.7 mg de calcio, 40.6 mg de fósforo y 32.5 mg de vitamina C (Ácido ascórbico).

Aporte energético: 23 kcal

**Aceite de oliva (15 gr):** Compuesto por 15 gr de lípidos, 2.1 gr de AG saturados, 11.1 gr de AG monoinsaturados, 1.2 gr de AG poliinsaturados.

Aporte energético: 132 kcal

**Vinagre (50 ml):** Compuesto por 0.6 gr de CHO, 0.5 mg de vitamina C (Ácido ascórbico), 39 mg de potasio.

Aporte energético: 10 kcal.

**Sal (1 cucharadita):** Compuesta por 2325 mg de sodio y 1 mg de calcio.

Aporte energético: 0 kcal

**Azúcar (2 cucharadas):** Compuesta por 8.4 gr de CHO, 0.2 mg de potasio.

Aporte energético: 33 kcal.

**Tomillo (1 cucharadita):** Compuesto por 1.3 gr de CHO, 0.2 gr de lípidos, 0.2 gr de proteínas, 5 mg de fósforo, 51 mg de potasio y 4.0 mg de calcio.

Aporte energético: 7 kcal

**Pimienta (1 cucharadita):** Compuesta por 1.3 gr de CHO, 0.1 gr de lípidos y 0.2 gr de proteínas, 25 mg de potasio, 9.0 mg de calcio.

Aporte energético: 5 kcal

**Clavo:** Compuesto por 1.2 gr de CHO, 0.4 gr de lípidos, 0.1 gr de proteínas, 22 mg de potasio, 13.0 mg de calcio, 2.0 mg de vitamina C, vitamina B9 y 5 mg de sodio.

Aporte energético: 6 kcal.

Para finalizar, desde mi punto de vista las chalupas coletas son una opción viable, pues se trata de un platillo que cuenta con todos los grupos de alimentos: Dentro de los carbohidratos (Cereales) encontramos a las tostadas, dentro de las leguminosas a los frijoles, con un buen aporte de fibra, hierro y proteína; como parte de los alimentos de origen animal está el lomo de cerdo con aporte de proteínas, ácido fólico y potasio, además del queso fresco que es una fuente de calcio; tanto la zanahoria, betabel y lechuga son parte de las hortalizas y son fuente de antioxidantes, retinol, ácido ascórbico, potasio y fósforo (por mencionar algunos). En general es un platillo completo, pero algunas veces las porciones ingeridas no son las idóneas, así como el modo de preparación, pues suele usarse mucha grasa y sodio al cocinarse, las cuales pueden modificarse para convertir éste platillo es una opción más viable y saludable, así como aumentar su valor nutricional.

Fuentes de consulta:

- Pérez Lizaur A. B, Palacios González B. (2022). Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. (5ª ed). Ciudad de México: Fertellechea.
- Josselin Melara. 2020. Chalupas Coletas tradicionales de Chiapas. Cocina fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>
- Anónimo. S.F. Betabel, remolacha, betarraga: Beneficios e información nutricional. Vegaffinity. Josselin Melara. 2020. Chalupas Coletas tradicionales de Chiapas. Cocina fácil. <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>
- Anónimo. S.F. Tortilla tostada de maíz. Yazio. <https://www.yazio.com/es/alimentos/tortilla-tostada-de-maiz.html>
- Anónimo. S.F. Zanahoria. Cuerpo mente. <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/zanahoria>
- Anónimo. S.F. Tabla nutricional: Frijoles. Todo alimentos. <http://www.todoalimentos.org/frijoles/>