



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Brayan Velasco Hernández

Y Angel Gabriel Ojeda Altuzar

Nombre del tema: Receta 3da parte

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3º "A"

INTRODUCCIÓN

La alimentación es una necesidad básica para el ser humano, y la forma en que nos nutrimos tiene un impacto significativo para nuestra salud y bienestar. Detrás de los alimentos que consumimos, hay una compleja composición química que determina su valor nutricional. En este ensayo, exploraremos la relación entre las composiciones químicas de las chalupas y los valores nutricionales.

Ingredientes

Tostada de maíz

Zanahoria

Betabel

Queso

Lomo de cerdo

Lechuga

Clavos de olor

Aceite

Vinagre

Tomillo

Azúcar

Sal

Pimienta

Composición química

Tostadas de maíz: Tiene una energía kcal 93 con 1.9 de proteínas, 4.9 de lípidos, con 11.2 de hidratos de carbono, 2.1 AG, AG monoinsaturados 2.0, AG poliinsaturados 0.8, 0.0 azúcar, 1.2 de fibra, 19.3 de calcio, 0.2 de hierro y sodio 131.6

La zanahoria: Energía en kcal 23, proteínas 0.5, lípidos 0.1, hidratos de carbono 4.1 azúcar 47, fibra 1.5, vitamina A 459.3 mg, vitamina C 3.2, Ácido fólico 10.5, calcio 18.2, hierro 0.2, potasio 176, sodio 38, fósforo 193.

Betabel: Energía kcal 193, proteínas 0.8, lípidos 0.1 Hidratos de carbono 4.3, fibra 0.3 vitamina A 0.8, vitamina C 7.8, Ácido fólico 36.4, calcio 8.2, hierro 0.6, potasio 131.0, sodio 23.5, fósforo 7.4

El queso: Energía kcal 109, proteínas 63, lípidos 8.7, hidratos de carbono 1.34g saturados S.S, AG monosaturado 2.5 Ag Poliinsaturados 30.8, Vitamina A 18.5, calcio 198.2, hierro 0.1 potasio 25.7, sodio 329.7

El lomo de cerdo: contiene minerales esenciales como el selenio. El selenio contribuye a la regulación de las hormonas tiroideas, así como al correcto desarrollo de las células que forman los vasos sanguíneos. 90 gramos de lomo de cerdo contienen 26,2 microgramos de selenio, el 48% de la ingesta diaria recomendada

Lechuga: energía en kilocalorías 23, proteínas 1.7, Lípidos 0.4 hidratos de carbono 4.5, fibra 2.8, vitamina a 392.5 ácido ascórbico 32.5 ácido fólico 184 uno, calcio 44.7, hierro 13 potasio 334.3, sodio 10.8, fósforo 40.6

Clavos de olor: Eugenol (C₁₀H₁₆O) es guaiacol con una cadena alil sustituida, i.e. 2 metoxi-4-(2-propenil)fenol, El eugenol es un miembro de los compuestos de la clase alilbencenos, Es un líquido oleoso de color amarillo pálido extraído de ciertos aceites esenciales, especialmente del clavo de olor, la nuez moscada y la canela.

Aceite: Están constituidos por triglicéridos, que son ésteres de una molécula de glicerina con tres ácidos grasos. La mayoría de los triglicéridos son mistos; es decir, 2 o 3 de sus ácidos grasos son diferentes.

Vinagre: Es un compuesto cristalino que pertenece al grupo de los ácidos carboxílicos, su fórmula química es CH₃COOH; es un líquido cristalino, con olor peculiar, con propiedades corrosivas e irritantes, es una sustancia higroscópica, que absorbe el agua de diversas fuentes.

Tomillo: El aceite esencial (1,0-2,5%) está constituido principalmente por fenoles monoterpénicos, como timol, carvacrol, p-cimeno, gamma-terpineno, limoneno, borneol y linalol

Azúcar: La sacarosa es el nombre que los químicos le damos a lo que comúnmente se conoce como

azúcar, su fórmula química general está compuesta por doce átomos de carbono, veintidós átomos de hidrogeno y once átomos de oxígeno ($C_{12}H_{22}O_{11}$).

Sal: La sal de mesa, conocida comúnmente como sal, es la sal específica cloruro sódico, cuya fórmula química es NaCl

La pimienta: Está constituido por más de cien componentes distintos, principalmente hidrocarburos terpénicos: 50-74 % de monoterpenos (beta pineno, linalol, etc.) y 20-35 % de sesquiterpenos (beta-cariofileno, etc.) y además una proporción mucho menor de terpenoides oxigenados (13 %).

Valor nutricional

En cuanto a su valor nutricional, las chalupas coletas pueden variar según los ingredientes y las porciones utilizadas en su preparación. Sin embargo, a continuación, se presenta una estimación general de su contenido nutricional:

Calorías: alrededor de 350-450 calorías por porción, dependiendo de los ingredientes y el tamaño de la chalupa

Carbohidratos: aproximadamente 40-50 gramos por porción, principalmente provenientes de las tostadas de maíz y los frijoles.

Proteínas: entre 15 y 25 gramos por porción, dependiendo de la cantidad y tipo de carne utilizada

Grasas: alrededor de 15 y 25 gramos por porción, principalmente provenientes del queso, y el aceite utilizado para freír las tostadas

Fibra: aproximadamente 5-8 gramos gracias a la presencia de frijoles y vegetales.

CONCLUSIÓN

Es importante tener en cuenta que estos valores son aproximados y pueden variar según la receta y los ingredientes específicos utilizados. También es recomendable moderar el consumo de chalupas coletas debido a su contenido calórico y graso. Siempre es una buena idea equilibrar la ingesta de este tipo de platos con una dieta equilibrada y actividad física regular.

La relación entre las composiciones químicas de los alimentos y sus valores nutricionales es fundamental para comprender la importancia de una alimentación equilibrada.

Bibliografía

COSTA, D. M. (2003). *ALIMENTOS CON INFORMACION NUTRICIONAL*. Obtenido de MEDICINAINFORMACION: <https://medicinainformacion.com/tabla-de-alimentos/>

MELARA, J. (2023). *COMIDA FACIL*. Obtenido de COMIDA FACIL: <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>