



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Brayan Velasco Hernández

Nombre del tema: Receta 2da parte

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3º "A"

Comitán de Domínguez a 10 de junio 2023

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.

Preparación:

1. Después de cocer los frijoles, licúalos con plátano macho frito y sofríelos con un poco de manteca.
2. Corta la lechuga en pedazos delgados
3. Cuece las zanahorias y el betabel con agua, sal, azúcar, cuando estén cocidas las verduras rállalas.
4. Cocina el lomo de cerdo con, agua y sal, laurel, cebolla por aproximadamente 45 minutos. Una vez cocinado córtalo en rebanadas delgadas o deshébrala y reserva
5. Unta las tostadas con los frijoles, agrega la lechuga, el betabel y la zanahoria, por último, coloca una rebanada de carne de puerco.
6. Agrégale la salsa de tomate picada
7. Espolvorea con queso

Composición química

Tostadas de maíz: están hechas principalmente de maíz, agua y cal. Son una fuente de carbohidratos complejos, fibra dietética y contienen pequeñas cantidades de proteínas y grasas.

Frijoles refritos: se preparan a partir de frijoles cocidos y fritos en aceite o manteca. Son una excelente fuente de proteínas, carbohidratos, fibra dietética, vitaminas B y minerales como hierro, magnesio y potasio.

Carne: la carne normalmente de cerdo o pollo, se cocina lentamente hasta que se puede desmenuzar fácilmente. Es una fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas del complejo B y minerales como hierro y zinc.

Salsa: puede variar en su composición, pero generalmente incluye tomate, chiles, cebolla. Es rica en licopeno, vitamina C y antioxidantes.

Queso: el queso utilizado en las chalupas coletas puede ser queso fresco, queso chihuahua o queso Oaxaca. Es una buena fuente de proteínas, calcio y vitamina B12.

Lechuga; la lechuga es una verdura baja en calorías y rica en fibra, vitaminas A y K y antioxidantes.

Zanahoria: es una hortaliza. Contiene vitamina C, E, K, potasio, magnesio, hierro, fósforo, calcio, yodo, cobalto.

Betabel: es rico en potasio, vitamina C, abastece un porcentaje de fósforo, azufre, elementos alcalinos y un elevado contenido de vitamina A, además de calcio y hierro.

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.

nombre	cantidad	calorías	Grasas totales	carbohidratos	Proteínas
Tostadas de maíz	100g	148	8g	13g	7g
Carne de cerdo	100g	242	14g	0g	27g
frijoles	100g	92	1.2g	15g	5g

Queso	100g	402	33g	1.3g	25g
Lechuga	100g	15	0.2g	2.9g	1.4g
Zanahoria	64g	28			
Betabel	100g	43	0.2g	10g	1.6g
Tomate	100g	22	0,11g	4g	1g

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>