



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García  
Alfonzo.**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Bioquímica.**

**Grado: 3°**

**Grupo: A**

Comitán de Dominguez Chiapas a **10 de Junio del 2023.**

## LOS NUTRIENTES EN LAS CHALUPAS COLETAS

¿Qué importancia tienen los nutrientes en los alimentos? Sabemos que un alimento y un nutriente no es lo mismo, ya que el alimento puede ser cualquier cosa que se pueda ingerir, digerir, deglutir y excretar; y el nutriente es una molécula necesaria para el organismo. Entonces, los alimentos contienen nutrientes, desde los micronutrientes hasta los macronutrientes, que, muchos de estos son indispensables para el buen funcionamiento del organismo de los seres vivos, aunque para que esto se lleve a cabo correctamente, hay que tener en cuenta que un platillo debe estar completo, teniendo la variedad de nutrientes. Ahora bien, hay muchos platillos con un contenido rico de estos mismos, como lo es “Las chalupas coletas”, ya que en cada uno de sus ingredientes tiene lo necesario para ser un buen platillo, de los cuales se encuentran los carbohidratos (principalmente en las tostadas de maíz), las proteínas (principalmente en el lomo de cerdo) y los lípidos (en el aceite de oliva) como macronutrientes, aunque también tiene contenido de vitaminas y minerales como micronutrientes.

A continuación se verá la composición bioquímica de los ingredientes que componen esta chalupa, además del valor energético que aporta cada uno de ellos.

## 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.

En conclusión, hay que elegir alimentos de los diferentes grupos, para así tener una dieta balanceada y completa, para cubrir todas las necesidades fisiológicas, y como ya se mencionó, las chalupas coletas son una buena opción, ya que sus nutrientes están completos, teniendo en cuenta que esta es una versión mas saludable. Aunque hay que destacar que las raciones de los alimentos también es un elemento fundamental y no es nada correcto y mucho menos saludable sobrepasarse de las raciones sugeridas.

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.cuerpamente.com/guia-alimentos/zanahoria>
- Anónimo. S.F. Tabla nutricional: Frijoles. Todo alimentos. <http://www.todoalimentos.org/frijoles/>