



**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**  
**ASIGNATURA: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS**

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 2. Propiedades bromatológicas de los alimentos 2

**ACTIVIDAD:**

Evidencias de aprendizaje. Compendio de grupos de alimentos II

**ASESORA:**

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

08 de mayo de 2024



## INTRODUCCIÓN

El equilibrio alimentario es un pilar fundamental para el bienestar y la salud a largo plazo. Comprender la composición y el valor nutricional de los alimentos que consumimos nos permite tomar decisiones más informadas y llevar un estilo de vida más saludable.

En esta actividad, vamos a estudiar tres grupos de alimentos: leguminosas, leche y alimentos de origen animal, centrándonos en aquellos que son comunes en nuestra comunidad. El objetivo es identificar su composición, clasificar sus aportes calóricos y entender su influencia en la salud del individuo.

Para cumplir con este objetivo, elaboraremos una tabla que detalle los aspectos nutricionales de al menos tres alimentos de estos grupos. Luego, desarrollaremos un tríptico que aborde los beneficios de cada grupo de alimentos, proporcionando información clara y concisa para ayudar a los lectores a integrar estos alimentos en su dieta de manera equilibrada. A través de este enfoque, pretendemos ofrecer una guía práctica para mejorar la calidad de la alimentación y, por ende, la salud de las personas.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Grupo	Alimento	Composición (por 100 g)	Nutricional	Clasificación	Aporte Calórico (kcal/100 g)	Influencia en la Salud del Individuo
<b>Leguminosas</b>	Frijoles Negros	Proteínas: 21g Carbohidratos: 62g Grasas: 1.4g Fibra: 16g Hierro: 2 mg		Leguminosas	347kcal	Altos en proteínas vegetales y fibra, ayudan a la salud digestiva, al control del azúcar en sangre, y pueden ayudar a reducir el colesterol.
<b>Leche</b>	Leche Descremada	Proteínas: 3.3g Carbohidratos: 5g Grasas: 0.2g Calcio: 125 mg Vitamina D: 1 µg		Lácteos	36	Fuente de proteínas y calcio con bajo contenido de grasas. Beneficioso para la salud ósea y bajo riesgo de grasas saturadas.
<b>Origen Animal</b>	Huevo	Proteínas: 13g Carbohidratos: 1.1 g Grasas: 11 g Hierro: 1.2 mg Vitamina B12: 0.9 µg		Huevos	143	Fuente rica en proteínas y grasas saludables. Contiene hierro y vitamina B12. Bueno para el desarrollo muscular y la energía.

## Introducción

El propósito de este tríptico es proporcionar información sobre tres grupos clave de alimentos: leguminosas, leche y alimentos de origen animal. Al conocer su composición, beneficios para la salud y recomendaciones de consumo, puedes tomar decisiones más informadas para mantener una dieta equilibrada y saludable.



## Fuentes de consulta

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). Nuestra Riqueza: La leche mexicana. gob.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/nuestra-riqueza-la-leche-mexicana-342046?idiom=es>

FAO. (s/f). BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES. Fao.org. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dd0a3720-4c5e-460b-8e85-2eb98beb3e0d/content>

Importancia de los alimentos de origen animal en la dieta. (s/f). Unirioja.es. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7427700.pdf>

UNADM. (s/f). Propiedades bromatológicas de los alimentos. Unadmexico.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSB A/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad\\_02/descargables/NBTC\\_U2\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSB A/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_02/descargables/NBTC_U2_Contenido.pdf)

*Guillermo de Jesús  
Vázquez Oliva*

**ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**

# La Importancia DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS





## Productos de origen animal

### Composición

- Los alimentos de origen animal incluyen carnes, pescados, huevos y aves.
- Son ricos en proteínas, hierro, zinc y vitamina B12.

### Beneficios para la Salud

- Desarrollo muscular: Las proteínas ayudan a la construcción y reparación de músculos.
- Sistema inmunológico: El zinc contribuye a la función inmune.
- Salud cerebral: El omega-3 en el pescado es beneficioso para la salud del cerebro.

### Recomendaciones de Consumo

- Se recomienda consumir proteínas animales 3-4 veces por semana.
- Incluye carnes magras, pescado y huevos.

### Ejemplos de Platos

- Pollo a la parrilla, salmón al horno, huevos revueltos.

## Leche y Productos Lácteos

### Composición

- La leche es una fuente rica en calcio, proteínas, vitamina D y vitamina B12.

### Beneficios para la Salud

- Salud ósea: El calcio y la vitamina D son esenciales para huesos y dientes fuertes.
- Proteínas de alta calidad: Importante para el crecimiento y la reparación de tejidos.
- Microbiota saludable: Los productos lácteos fermentados, como el yogur, contienen probióticos beneficiosos.

### Recomendaciones de Consumo

- Se recomienda consumir productos lácteos diariamente.
- Puedes elegir entre leche, yogur o queso.

### Ejemplos de Platos

- Batidos con leche, yogur con frutas, queso en ensaladas.

## Leguminosas

### Composición

- Las leguminosas incluyen frijoles, garbanzos, lentejas y guisantes.
- Son ricas en proteínas vegetales, fibra, hierro y otros minerales.

### Beneficios para la Salud

- Salud digestiva: Gracias a la fibra, las leguminosas promueven una buena digestión.
- Control del azúcar en sangre: Ayudan a regular los niveles de glucosa.
- Reducción del colesterol: Pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

### Recomendaciones de Consumo

- Se recomienda consumir al menos 2-3 veces por semana.
- Se pueden añadir a sopas, ensaladas o como guarnición.

### Ejemplos de Platos

- Sopa de lentejas, ensalada de garbanzos, frijoles refritos.





## CONCLUSIONES

En conclusión, comprender la importancia de los diferentes grupos de alimentos y su influencia en la salud es fundamental para llevar un estilo de vida equilibrado y saludable. Los alimentos que hemos estudiado (leguminosas, leche y alimentos de origen animal) ofrecen una gama de nutrientes esenciales como proteínas, fibras, calcio y grasas saludables que desempeñan un papel crucial en nuestra salud.

Una dieta equilibrada que incorpore estos alimentos puede ayudar a prevenir enfermedades, fortalecer el sistema inmunológico y proporcionar la energía necesaria para las actividades diarias. La clave está en el equilibrio y la variedad, combinando estos grupos de alimentos de forma adecuada y ajustando las cantidades según las necesidades personales.



## FUENTES DE CONSULTA

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). Nuestra Riqueza: La leche mexicana. gob.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/nuestra-riqueza-la-leche-mexicana-342046?idiom=es>

FAO. (s/f). BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES. Fao.org. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dd0a3720-4c5e-460b-8e85-2eb98beb3e0d/content>

Importancia de los alimentos de origen animal en la dieta. (s/f). Unirioja.es. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7427700.pdf>

UNADM. (s/f). Propiedades bromatológicas de los alimentos. Unadmexico.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad\\_02/descargables/NBTC\\_U2\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_02/descargables/NBTC_U2_Contenido.pdf)