



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

**NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:**

Unidad 1. Propiedades bromatológicas de los alimentos 1

**ACTIVIDAD:**

Actividad 2: Receta Organizada

**ASESORA:**

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

22 de abril de 2024



## INTRODUCCIÓN

La alimentación es un aspecto fundamental para mantener una buena salud y bienestar. Sin embargo, el ritmo de vida actual y la disponibilidad de comida rápida hacen que muchas personas opten por este tipo de opciones, que suelen ser altas en calorías, grasas saturadas, sodio y deficientes en fibra y micronutrientes.

En este trabajo se han analizado tres menús de comida rápida populares: McTrío Mediano Grand Tasty BBQ Doble de McDonald's, Whopper Doble de Burger King y Menú Combinado 2 de comida china. Se ha evaluado su composición nutricional, cantidad en alimentos equivalentes y aporte energético, utilizando el sistema mexicano de alimentos equivalentes y el material estudiado en UnADM, así como se ha visto la diferencia entre una ración de alimento y una ración equivalente que nos ayudará a saber como podemos tener una dieta más variada sin afectar las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo.

Los resultados del análisis demuestran que los tres menús presentan un alto contenido calórico, grasas saturadas y sodio, y son deficientes en fibra y micronutrientes. El consumo regular de este tipo de alimentos puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### ¿Qué es un alimento equivalente y por qué se llama así?

Un alimento equivalente es una porción de un alimento que tiene una composición nutricional similar a la de otros alimentos en términos de calorías, proteínas, carbohidratos y grasas. Se llama "equivalente" porque permite intercambiar alimentos dentro de una misma categoría, como carbohidratos, proteínas o grasas, sin alterar significativamente el balance nutricional. Estos alimentos son usados en planes de dieta para mantener un equilibrio de nutrientes y para facilitar la planificación de comidas con opciones variadas.

### ¿Cuál es la diferencia entre ración de alimento y ración equivalente?

La diferencia entre una ración de alimento y una ración equivalente radica en su función y uso. Una ración de alimento es simplemente una cantidad específica de un alimento en particular, generalmente definida por su peso o volumen. Por ejemplo, una ración de arroz podría ser una taza cocida, mientras que una ración de pollo podría ser 100 gramos.

Por otro lado, una ración equivalente es un concepto utilizado para categorizar alimentos que tienen un valor nutricional similar, permitiendo la sustitución entre ellos. Por ejemplo, una ración equivalente de carbohidratos podría ser una rebanada de pan, media taza de arroz o media papa, todos los cuales aportan una cantidad comparable de carbohidratos y calorías. Esto facilita la flexibilidad en la dieta, permitiendo a las personas elegir entre varias opciones dentro de una categoría sin perder el equilibrio nutricional.



### **Menús de comida rápida:**

#### **McDonald's:**

##### **McTrío Mediano Grand Tasty BBQ Doble:**

- Hamburguesa Grand Tasty BBQ Doble
- Papas fritas medianas
- Refresco mediano

**Precio:** Aproximadamente \$120 pesos

#### **Burger King:**

##### **Whopper Doble:**

- Dos hamburguesas Whopper
- Queso americano
- Lechuga
- Tomate
- Cebolla
- Pepinillos
- Mayonesa
- Ketchup
- Papas fritas medianas
- Refresco mediano

**Precio:** Aproximadamente \$150 pesos

#### **Comida china:**

##### **Menú Combinado 2:**

- Pollo agridulce
- Arroz frito
- Rollo primavera
- Bebida

**Precio:** Aproximadamente \$80 pesos



## **Análisis nutricional de menús de comida rápida**

Para cada menú, se identificarán los componentes y se buscará su información nutricional en sitios web oficiales o bases de datos confiables. Se calcularán las cantidades en alimentos equivalentes y el aporte energético total utilizando el sistema mexicano de alimentos equivalentes.

### **Resultados**

#### **McTrío Mediano Grand Tasty BBQ Doble (McDonald's)**

- **Componentes:** Hamburguesa Grand Tasty BBQ Doble (130 g), papas fritas medianas (100 g), refresco mediano (500 ml).
- **Composición nutricional:**
  - Calorías: 800 kcal
  - Proteínas: 40 g
  - Grasas: 45 g
  - Carbohidratos: 70 g
  - Fibra: 5 g
- **Cantidad en alimentos equivalentes:**
  - 2.5 equivalentes de cereales
  - 2 equivalentes de carne
  - 2 equivalentes de grasa
  - 1.5 equivalentes de verduras
- **Aporte energético:** Alto (más de 500 kcal)

#### **Whopper Doble (Burger King)**

- **Componentes:** Dos hamburguesas Whopper (260 g), papas fritas medianas (100 g), refresco mediano (500 ml).
- **Composición nutricional:**
  - Calorías: 1000 kcal
  - Proteínas: 55 g
  - Grasas: 60 g
  - Carbohidratos: 80 g
  - Fibra: 6 g



- **Cantidad en alimentos equivalentes:**
  - 3 equivalentes de cereales
  - 3.5 equivalentes de carne
  - 3 equivalentes de grasa
  - 2 equivalentes de verduras
- **Aporte energético:** Muy alto (más de 700 kcal)

#### **Menú Combinado 2 (Comida china)**

- **Componentes:** Pollo agridulce (150 g), arroz frito (150 g), rollo primavera (1 unidad), bebida (350 ml).
- **Composición nutricional:**
  - Calorías: 600 kcal
  - Proteínas: 30 g
  - Grasas: 25 g
  - Carbohidratos: 75 g
  - Fibra: 5 g
- **Cantidad en alimentos equivalentes:**
  - 2.5 equivalentes de cereales
  - 2 equivalentes de carne
  - 1.5 equivalentes de grasa
  - 1.5 equivalentes de verduras
- **Aporte energético:** Alto (más de 500 kcal)

Los tres menús analizados presentan un alto contenido calórico, grasas saturadas y sodio. Además, son deficientes en fibra y micronutrientes esenciales. El consumo regular de este tipo de alimentos puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.



## **Menú saludable en comparación con el McTrío Mediano Grand Tasty BBQ Doble de McDonald's**

### **McTrío Mediano Grand Tasty BBQ Doble:**

- Hamburguesa Grand Tasty BBQ Doble (130 g)
- Papas fritas medianas (100 g)
- Refresco mediano (500 ml)

**Calorías:** 800 kcal **Proteínas:** 40 g **Grasas:** 45 g **Carbohidratos:** 70 g **Fibra:** 5 g

### **Sugerencia de menú más sano:**

#### **Hamburguesa casera de pollo a la plancha:**

- Pan integral (60 g)
- Pechuga de pollo a la plancha (120 g)
- Lechuga, tomate y cebolla (al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada)

#### **Ensalada verde:**

- Lechuga, espinacas y rúcula (mezcladas)
- Tomate cherry (6 unidades)
- Pepino (1/2 unidad)
- Aguacate (1/4 unidad)
- Vinagreta de limón (2 cucharadas)

#### **Fruta de temporada:**

- Manzana, pera o plátano (1 unidad mediana)

#### **Agua natural (500 ml)**

**Calorías:** Aproximadamente 500 kcal **Proteínas:** 45 g **Grasas:** 15 g **Carbohidratos:** 60 g  
**Fibra:** 10 g



## CONCLUSIONES

Los resultados del análisis de los menús de comida rápida y la sugerencia de un menú más sano evidencian la importancia de adoptar una alimentación balanceada y nutritiva para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas.

Si bien la comida rápida puede ser una opción práctica y accesible en ocasiones, su consumo regular debido a su alto contenido calórico, grasas saturadas, sodio y bajo contenido de fibra y micronutrientes, puede generar consecuencias negativas para la salud.

Es fundamental priorizar el consumo de alimentos frescos y naturales como frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, que aportan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Planificar las comidas, cocinar en casa y leer las etiquetas nutricionales son herramientas útiles para tomar decisiones informadas y elegir opciones más saludables.

Recordar que la alimentación es un pilar fundamental para el bienestar general, y adoptar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad es clave para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida a largo plazo.





## FUENTES DE CONSULTA

De alimentación normales modificados y personalizados, E. S. de E. es un M. Ú. P. el D. de P., & de nutrimentos para obtener un peso corporal saludable., en E. P. las P. Q. N. C. la I. (s/f). ANEXO 1: SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES. Unam.mx. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2019/02/2-Valoraci%C3%B3n-nutricional-Anexos.pdf>

McDonalds. (s/f). McTrios Medianos. Com.mx. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://www.mcdonalds.com.mx/pedidos/menu/mctrios-medianos>

UNADM. (s/f). Propiedades bromatológicas de los alimentos 1. Unadmexico.mx. Recuperado el 22 de abril de 2024, de [https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad\\_01/descargables/NBTC\\_U1\\_Contenido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_01/descargables/NBTC_U1_Contenido.pdf)

WHOPPER® Doble. (s/f). Com.mx. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://www.burgerking.com.mx/menu/a-la-parrilla/whopper-doble-con-queso/>