**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 1. Propiedades bromatológicas de los alimentos 1

**ACTIVIDAD:**

Evidencias de aprendizaje. Compendio de grupos de alimentos

**ASESORA:**

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

23 de abril de 2024

**INTRODUCCIÓN**

Una alimentación balanceada y nutritiva es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. Consumir una variedad de alimentos de los diferentes grupos alimenticios es esencial para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

En ese trabajo se proporcionar información completa sobre los grupos de alimentos más importantes: cereales, tubérculos, frutas y verduras. Se incluye una tabla detallada con la composición, clasificación, aporte calórico e influencia en la salud de cada alimento, junto con una infografía atractiva que resume los beneficios y recomendaciones de consumo para cada grupo.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Grupo de Alimentos | Alimento | Composición | Clasificación | Aporte calórico por ración | Influencia sobre la salud |
| Cereales | Avena | Hidratos de carbono, proteínas, fibra, grasas saludables, vitaminas, minerales | Grano entero | ~150 kcal por ración de 40 g | Ayuda a controlar el azúcar en sangre, reduce el colesterol, favorece la digestión |
|  | Trigo | Hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas, minerales | Grano entero o refinado | ~200 kcal por ración de 50 g | Proporciona energía rápida, puede ser fuente de fibra o calorías vacías (si es refinado) |
|  | Arroz | Hidratos de carbono, pequeñas cantidades de proteínas y grasas, vitaminas B | Grano entero o refinado | ~130 kcal por ración de 40 g | Fuente de energía, el arroz integral es más saludable por su fibra y nutrientes |
|  | Maíz | Hidratos de carbono, proteínas, fibra, antioxidantes, vitaminas, minerales | Grano entero | ~130 kcal por ración de 40 g | Bueno para la digestión, contiene antioxidantes |
|  | Cebada | Hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas, minerales | Grano entero | ~150 kcal por ración de 40 g | Ayuda a reducir el colesterol, buena fuente de fibra |
| Tubérculos | Papa | Hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas C y B6, potasio | Tubérculo | ~110 kcal por ración de 150 g | Fuente de energía, puede ser frita o asada, según el método puede ser más o menos saludable |
|  | Yuca | Hidratos de carbono, vitaminas, minerales | Tubérculo | ~160 kcal por ración de 150 g | Rica en carbohidratos, puede ser frita o hervida |
|  | Camote | Hidratos de carbono, fibra, vitamina A, vitamina C, minerales | Tubérculo | ~100 kcal por ración de 150 g | Fuente de antioxidantes, puede ser dulce, ayuda a la visión por su vitamina A |
|  | Yautía | Hidratos de carbono, fibra, vitamina C, calcio, hierro | Tubérculo | ~90 kcal por ración de 150 g | Ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre |
|  | Taro | Hidratos de carbono, fibras, vitaminas, minerales | Tubérculo | ~110 kcal por ración de 150 g | Fuente de fibra, ayuda en la digestión |
| Frutas | Manzana | Azúcares naturales, fibra, vitamina C, antioxidantes | Fruta | ~95 kcal por ración de 150 g | Rica en antioxidantes, ayuda a la digestión, refuerza el sistema inmunológico |
|  | Plátano | Hidratos de carbono, potasio, vitamina B6 | Fruta | ~105 kcal por ración de 150 g | Fuente de energía rápida, bueno para la salud cardíaca por el potasio |
|  | Fresa | Azúcares naturales, vitamina C, antioxidantes | Fruta | ~45 kcal por ración de 150 g | Rica en antioxidantes, favorece la salud cardiovascular |
|  | Mango | Azúcares naturales, vitamina C, vitamina A, antioxidantes | Fruta | ~100 kcal por ración de 150 g | Beneficiosa para el sistema inmunológico y la visión por la vitamina A |
|  | Uvas | Azúcares naturales, antioxidantes, vitaminas B | Fruta | ~60 kcal por ración de 150 g | Rica en antioxidantes, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas |
| Verduras | Zanahoria | Hidratos de carbono, fibra, vitamina A, antioxidantes | Verdura | ~25 kcal por ración de 150 g | Ayuda a la visión y refuerza el sistema inmunológico |
|  | Espinaca | Fibra, hierro, vitamina K, vitamina C, calcio | Verdura | ~20 kcal por ración de 150 g | Rica en hierro y calcio, ayuda a fortalecer los huesos |
|  | Brócoli | Fibra, vitamina C, antioxidantes, calcio | Verdura | ~55 kcal por ración de 150 g | Rica en antioxidantes, ayuda a la salud cardiovascular |
|  | Tomate | Hidratos de carbono, vitamina C, licopeno, antioxidantes | Verdura | ~22 kcal por ración de 150 g | El licopeno puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer |
|  | Pepino | Agua, fibra, vitamina C | Verdura | ~16 kcal por ración de 150 g | Refrescante, puede ayudar a la hidratación y mantener una buena digestión |

**CONCLUSIONES**

En este trabajo, se ha abordado la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva como pilar fundamental para la salud y el bienestar general. Se ha destacado el papel crucial de consumir una variedad de alimentos de los diferentes grupos alimenticios para obtener los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente y prevenir enfermedades crónicas.

Se ha proporcionado información detallada sobre los grupos de alimentos más importantes: cereales, tubérculos, frutas y verduras. Se ha presentado una tabla completa que resume la composición, clasificación, aporte calórico e influencia en la salud de cada grupo. Además, se ha incluido una infografía atractiva que sintetiza los beneficios y recomendaciones de consumo para cada grupo, facilitando la comprensión y aplicación de esta información en la vida diaria.

En definitiva, este trabajo ha servido como una herramienta educativa valiosa para promover hábitos alimenticios saludables, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas. Se invita a los lectores a incorporar los conocimientos adquiridos en este trabajo para adoptar una alimentación balanceada y nutritiva que les permita disfrutar de una vida plena y saludable.

**FUENTES DE CONSULTA**

Tubérculos. (2023, junio 26). National Kidney Foundation. <https://www.kidney.org/es/atoz/content/tuberculos>

Verduras y hortalizas-Legumbres. (s/f). Gob.es. Recuperado el 23 de abril de 2024, de <https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/plataforma-de-conocimiento-para-el-medio-rural-y-pesquero/observatorio-de-buenas-practicas/buenas-practicas-sobre-alimentacion/verduras.aspx>

Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. (2020). FAO.

Hervert Hernández, D. (2022). The role of cereals in nutrition and health for a sustainable diet. Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral, 39(SPE3), 52–55. <https://doi.org/10.20960/nh.04312>

UNADM. (s/f). Propiedades bromatológicas de los alimentos 1. Unadmexico.mx. Recuperado el 23 de abril de 2024, de <https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_01/descargables/NBTC_U1_Contenido.pdf>