**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 2. Propiedades bromatológicas de los alimentos 2

**ACTIVIDAD:**

Actividad 2: Leguminosas, leche y alimentos de origen animal

**ASESORA:**

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

04 de mayo de 2024

**INTRODUCCIÓN**

La alimentación es un aspecto crucial de la vida humana, y la selección de alimentos adecuados puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar a largo plazo. Entre los alimentos más importantes para el consumo humano se encuentran la leche, las leguminosas y diversos alimentos de origen vegetal. Cada uno de estos grupos ofrece un conjunto único de nutrientes que contribuyen a una dieta equilibrada y saludable.

La leche y sus derivados son conocidos por ser fuentes ricas en proteínas, calcio y otros nutrientes esenciales para la salud ósea y muscular. Las leguminosas, como frijoles, lentejas y garbanzos, son especialmente valiosas por su alto contenido de proteínas vegetales y fibra, además de proporcionar vitaminas y minerales clave. Los alimentos de origen vegetal, que incluyen frutas, verduras, granos y frutos secos, aportan una gran variedad de antioxidantes, vitaminas y fibra, elementos que se han relacionado con la reducción del riesgo de enfermedades crónicas.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

**• ¿Cuáles son las características de los diferentes tipos de leguminosas?**

Las leguminosas son una familia de plantas (Fabaceae) que incluye muchos alimentos importantes por su contenido de proteínas y fibra. Algunos tipos comunes y sus características son:

* **Frijoles (Judías)**: Incluyen frijoles negros, pintos, blancos y rojos. Son ricos en proteínas, fibra y antioxidantes, y son una fuente significativa de energía. También son una buena fuente de hierro y ácido fólico.
* **Lentejas**: Disponibles en diferentes variedades como lentejas verdes, marrones y rojas. Son más rápidas de cocinar que otros tipos de leguminosas y tienen un alto contenido de proteínas y fibra.
* **Garbanzos (Cicer arietinum)**: Se utilizan para hacer hummus y otras preparaciones. Son ricos en proteínas, fibra, y contienen vitaminas del complejo B y minerales como el hierro y el zinc.
* **Guisantes (Pisum sativum)**: Incluyen guisantes verdes y guisantes secos partidos. Son una fuente moderada de proteínas y fibra, además de contener vitamina K y manganeso.
* **Habas (Vicia faba)**: Tienen un alto contenido de proteínas y fibra. Se consumen frescas o secas y son utilizadas en platos tradicionales como el falafel.

**• ¿Cuáles son los diferentes tipos de leche y que características tienen?**

La leche es un alimento básico que puede provenir de diferentes fuentes y tener variaciones significativas en su contenido y propiedades. Algunos tipos comunes son:

* **Leche de Vaca**: Viene en varias formas, como entera, semidescremada, y descremada. Es rica en proteínas, calcio, vitamina D y otros nutrientes esenciales.
* **Leche de Cabra**: Tiene un sabor más fuerte que la leche de vaca y es ligeramente más fácil de digerir para algunas personas. También es rica en calcio y otros minerales.
* **Leche de Soja**: Una alternativa no láctea, rica en proteínas, pero sin lactosa. Es una opción popular para personas con intolerancia a la lactosa o veganas.
* **Leche de Almendra**: Una opción de origen vegetal, baja en calorías y grasa, pero con menos proteínas que otras leches. Generalmente se enriquece con calcio y vitamina D.
* **Leche de Avena**: Rica en fibra y tiende a ser más cremosa que otras leches vegetales. También suele ser enriquecida con nutrientes como calcio y vitaminas.
* **Leche de Coco**: Tiene un sabor característico y es más rica en grasas saturadas. Es una opción popular para cocinar y para personas con alergias a la leche de vaca.

**• ¿Cuáles son las características de los diferentes tipos de alimentos de origen animal?**

Los alimentos de origen animal abarcan carnes, pescados, lácteos y huevos. Sus características generales son:

* **Carne de Res**: Rica en proteínas, hierro, zinc y vitamina B12. Los cortes magros son una fuente de proteína de alta calidad, mientras que los cortes grasos contienen más grasas saturadas.
* **Carne de Cerdo**: Varía desde cortes magros hasta cortes grasos. El cerdo es rico en proteínas y nutrientes como el hierro y el zinc. Los embutidos y tocino son más altos en grasas y sodio.
* **Carne de Pollo**: Generalmente considerada más magra que la carne roja. Es rica en proteínas y tiene menos grasas saturadas, especialmente cuando se consume sin piel.
* **Pescado**: Incluye pescados blancos y pescados grasos como el salmón y la trucha. Los pescados grasos son ricos en ácidos grasos omega-3, que tienen beneficios para la salud cardíaca.
* **Huevos**: Contienen proteínas de alta calidad y son una buena fuente de vitaminas B, vitamina D y minerales como el hierro. La yema tiene un alto contenido de colesterol, pero también aporta muchos nutrientes esenciales.
* **Lácteos**: Incluye leche, queso y yogur. Son fuentes ricas en calcio y proteínas. Algunos lácteos pueden contener grasas saturadas, pero también están disponibles en versiones bajas en grasa o descremadas.

**CONCLUSIONES**

Una dieta balanceada, rica en diversos tipos de alimentos, es esencial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas. La leche, las leguminosas y los alimentos de origen vegetal juegan un papel fundamental en este contexto, ofreciendo una amplia gama de nutrientes necesarios para el cuerpo humano.

La leche es una fuente crucial de proteínas de alta calidad, calcio, y vitamina D. Estos nutrientes son esenciales para el crecimiento y la salud ósea, además de ser importantes para la función muscular y el sistema nervioso. Para personas con intolerancia a la lactosa, existen alternativas como la leche de soja, almendra, o avena, que también aportan beneficios nutricionales. La leche y sus derivados contribuyen a la salud general y pueden ser parte de una dieta balanceada.

Las leguminosas son ricas en proteínas vegetales y fibra, lo que las convierte en una excelente opción para quienes buscan reducir el consumo de carne o seguir una dieta vegetariana o vegana. Además, su alto contenido de fibra ayuda a mantener una buena salud digestiva y puede contribuir a la reducción del colesterol y al control del azúcar en la sangre. Son versátiles en la cocina y su consumo regular puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y diabetes.

Los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, granos y frutos secos, son fuentes ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Estos alimentos son la base de una dieta saludable y equilibrada, aportando nutrientes esenciales y ayudando a reducir el riesgo de diversas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Una dieta rica en alimentos vegetales también está asociada con un menor impacto ambiental, lo que beneficia tanto a la salud humana como al planeta.

**FUENTES DE CONSULTA**

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). Nuestra Riqueza: La leche mexicana. gob.mx. Recuperado el 4 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 4 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 4 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 4 de mayo de 2024, de <https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_02/descargables/NBTC_U2_Contenido.pdf>

Gimeno, C., & Pedreira, R. (2016). Las legumbres. Elibro.net; Los libros de la Catarata. <https://elibro.net/es/ereader/unadmexico/249815?as_all=leguminosas&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as>