**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 Nutricional (por 100 g) | Clasificación | Aporte Calórico (kcal/100 g) | Influencia en la Salud del Individuo |
| Leguminosas | 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. |
| Leche | 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. |
| Origen Animal | 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. |

**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