**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Propiedades bromatológicas de los alimentos III

**ACTIVIDAD:**

Evidencias de aprendizaje. Compendio de grupos de alimentos III

**ASESORA:**

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

30 de mayo de 2024

**INTRODUCCIÓN**

En la alimentación moderna, es crucial entender la composición y los efectos de diversos grupos de alimentos en nuestra salud. Este trabajo tiene como objetivo proporcionar una visión detallada y comprensible sobre tres grupos de alimentos específicos: grasas, azúcares y alimentos transgénicos. Además, se desarrollará una infografía informativa que incluirá también bebidas alcohólicas, para ofrecer una perspectiva completa sobre su influencia en la salud del individuo.

Para cumplir con estos objetivos, primero elaboraremos una tabla que identificará la composición, clasificación y aporte calórico de cinco alimentos representativos de cada uno de los grupos mencionados (grasas, azúcares y alimentos transgénicos). Esta tabla será seguida por una discusión argumentada sobre la influencia de cada uno de estos alimentos en la salud.

Finalmente, se presentará una infografía visualmente atractiva y educativa. La infografía estará organizada en secciones claras para cada grupo de alimentos: grasas, azúcares, bebidas alcohólicas y alimentos transgénicos. Incluirá imágenes representativas, información sobre la composición típica, beneficios para la salud, recomendaciones de consumo, ejemplos de platos o comidas, y referencias a fuentes confiables. La infografía está diseñada para ser concisa y clara, utilizando gráficos y colores que faciliten la comprensión y mantengan la atención del lector.

Este enfoque me permitirá como estudiante y a los lectores en general visualizar cómo estos alimentos pueden ser incorporados de manera saludable en su dieta diaria, ayudándolos a tomar decisiones informadas y beneficiosas para nuestro bienestar general.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Grasas | | | |
| Alimento | **Composición Principal** | **Clasificación** | **Aporte Calórico (por 100g)** |
| Aceite de oliva | Grasas monoinsaturadas | Grasa saludable | 884 kcal |
| Mantequilla | Grasas saturadas | Grasa no saludable | 717 kcal |
| Aguacate | Grasas monoinsaturadas | Grasa saludable | 160 kcal |
| Almendras | Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas | Grasa saludable | 576 kcal |
| Tocino | Grasas saturadas | Grasa no saludable | 541 kcal |

**Aceite de oliva**: Rico en grasas monoinsaturadas, es conocido por sus beneficios cardiovasculares. Ayuda a reducir el colesterol LDL y aumentar el HDL.

**Mantequilla**: Contiene grasas saturadas, que en exceso pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y elevar los niveles de colesterol LDL.

**Aguacate**: Proporciona grasas monoinsaturadas y fibra, beneficioso para la salud del corazón y el control del peso.

**Almendras**: Ofrecen una combinación de grasas saludables, proteínas y fibra, lo que puede ayudar en el control del colesterol y proporcionar energía sostenida.

**Tocino**: Alto en grasas saturadas y sodio, su consumo frecuente puede contribuir a enfermedades cardiovasculares y aumento de peso.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Azúcares | | | |
| Alimento | **Composición Principal** | **Clasificación** | **Aporte Calórico (por 100g)** |
| Azúcar de mesa | Sacarosa | Azúcar refinado | 387 kcal |
| Miel | Fructosa, glucosa | Azúcar natural | 304 kcal |
| Jarabe de maíz | Fructosa, glucosa | Azúcar refinado | 286 kcal |
| Frutas (ej. manzana) | Fructosa, glucosa | Azúcar natural | 52 kcal |
| Caramelos | Sacarosa, glucosa, jarabe de maíz | Azúcar refinado | 382 kcal |

**Azúcar de mesa**: Un azúcar refinado que proporciona calorías vacías, puede contribuir a la obesidad, diabetes tipo 2 y caries dentales.

**Miel:** Aunque es natural, también es alta en calorías y azúcares, pero tiene beneficios antioxidantes y antibacterianos.

**Jarabe de maíz**: Frecuentemente utilizado en alimentos procesados, alto en fructosa, se asocia con un mayor riesgo de síndrome metabólico y obesidad.

**Frutas (ej. manzana):** Contienen azúcares naturales junto con fibra, vitaminas y antioxidantes, promoviendo una mejor salud general.

**Caramelos:** Altos en azúcares refinados, contribuyen a la obesidad, diabetes y problemas dentales sin ofrecer valor nutricional.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Alimentos Transgénicos | | | |
| Alimento | **Composición Principal** | **Clasificación** | **Aporte Calórico (por 100g)** |
| Maíz transgénico | Hidratos de carbono, proteínas | Cultivo transgénico | 86 kcal |
| Soya transgénica | Proteínas, grasas | Cultivo transgénico | 446 kcal |
| Papaya transgénica | Hidratos de carbono, vitaminas | Fruta transgénica | 39 kcal |
| Canola transgénica | Grasas | Cultivo transgénico | 884 kcal |

**Maíz transgénico:** Utilizado principalmente en la alimentación animal y en productos procesados, no ha mostrado efectos adversos en la salud humana directamente, aunque existen debates sobre su impacto a largo plazo y en el medio ambiente.

**Soya transgénica**: Utilizada en una variedad de productos alimenticios y piensos, aporta proteínas de alta calidad, pero hay controversias sobre su seguridad a largo plazo.

**Papaya transgénica:** Modificada para resistir enfermedades, ofrece los mismos beneficios que las papayas no transgénicas, siendo una buena fuente de vitaminas.

**Canola transgénica:** Su aceite es utilizado en la cocina, proporciona grasas saludables, pero la preocupación radica en los efectos a largo plazo de su consumo.

**Algodón transgénico:** No se consume directamente, pero sus subproductos (aceite de algodón) se utilizan en la industria alimentaria; similar a otros aceites transgénicos en cuanto a preocupaciones de salud y medio ambiente.

**CONCLUSIONES**

La comprensión de la composición y los efectos de diversos grupos de alimentos es fundamental para tomar decisiones alimenticias informadas y saludables. Este trabajo ha proporcionado una visión detallada de tres grupos de alimentos clave: grasas, azúcares y alimentos transgénicos, complementada con una infografía que también incluye bebidas alcohólicas.

Los hallazgos muestran que no todas las grasas y azúcares son iguales; mientras que las grasas saludables y los azúcares naturales pueden ser beneficiosos en moderación, las grasas saturadas y los azúcares refinados deben ser limitados para evitar riesgos de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Los alimentos transgénicos, aunque controvertidos, ofrecen ventajas en términos de seguridad alimentaria y eficiencia agrícola, aunque su impacto a largo plazo en la salud y el medio ambiente sigue siendo un tema de debate.

La infografía desarrollada proporciona una herramienta visual y educativa para entender mejor estos grupos de alimentos, sus beneficios y riesgos, y cómo incorporarlos de manera saludable en la dieta diaria. Al seguir las recomendaciones de consumo y optar por alimentos más naturales y menos procesados, los individuos pueden mejorar su bienestar general y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

**FUENTES DE CONSULTA**

Aguilar, C. (2024). Glucosa, ¿biomolécula energética? Elibro.net; El Cid Editor | apuntes. <https://elibro.net/es/ereader/unadmexico/28812?as_all=azucares&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as>

Alimentos transgénicos: Descubre los más comunes en la industria alimentaria. (2023, mayo 19). THE FOOD TECH. <https://thefoodtech.com/tecnologia-de-los-alimentos/alimentos-transgenicos-descubre-los-mas-comunes-en-la-industria-alimentaria/>

Explicación de las grasas en la alimentación. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 30 de mayo de 2024, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000104.htm>

Gómez-Álvarez Salinas, P. (2001). Alimentos transgénicos .Cara y Cruz. Farmacia profesional (Internet), 15(4), 80–84. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-alimentos-transgenicos-cara-cruz-12003987>

Oa, D. E. H. (s/f). Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías Palma de Mallorca, España. Redalyc.org. Recuperado el 30 de mayo de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122035002.pdf>

UNADM. (s/f). Propiedades bromatológicas de los alimentos 3. Unadmexico.mx. Recuperado el 30 de mayo de 2024, de <https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_03/descargables/NBTC_U3_Contenido.pdf>