

BROMATOLOGIA

CARNE -PESCADO- HUEVOS

COMPOSICION Y VALOR  
NUTRICIONAL

# Los nutrientes son:

Hidratos de Carbono  
Grasas o Lípidos  
Proteínas  
Vitaminas y Minerales

## Proteínas - aminoácidos



## Valor biológico (calidad)

Una proteína tendrá un valor biológico alto si posee todos los aminoácidos esenciales. Su valor se expresa en % (100% = proteína de la leche materna)

> 90%	70-80%	60-70%	< 50%
Leche, Huevos	Carnes, Pescados	Cacahuete avena	Maíz, harina soja gluten trigo

## Complementación Proteica

La combinación de dos alimentos con proteína de baja calidad que se complementan en aminoácidos esenciales dando una proteína de más calidad

Leche



+

pan



Lentejas

+

arroz



## PLÁSTICAS

Queratina

Colágeno

## REGULADORAS

Hormonas: insulina  
enzimas

## Funciones de las Proteínas

## TRANSPORTE

Hemoglobina

Albúmina

LDL HDL

## DEFENSIVAS

Inmunoglobulinas

Coagulación

# CARNE

**IMPORTANCIA:** Alimento de gran contenido en proteína animal de alto valor biológico

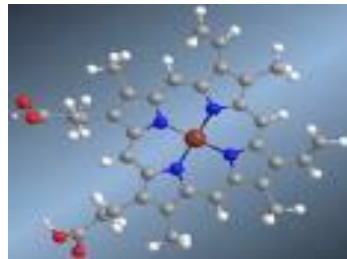


Otros nutrientes:

Hierro. Gran cantidad en su forma hemo

Hierro hemo 20 %

Hierro mineral 1 %



Vitaminas

Moderado en Vitam. Grupo B

En su grasa Vit A y D



## Tabla de composición CARNES

	<b>Energía Kcal</b>	<b>Prot g</b>	<b>Grasa g</b>	<b>HC g</b>
<b>Cerdo</b>	<b>330</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>-</b>
<b>Cordero</b>	<b>215</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>-</b>
<b>Ternera</b>	<b>168</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
<b>Pollo</b>	<b>121</b>	<b>20.5</b>	<b>4.3</b>	<b>-</b>
<b>Perdiz</b>	<b>114</b>	<b>25</b>	<b>1.4</b>	<b>0.5</b>

# PESCADO

Todas las especies comestibles marinas o de agua dulce

Proteína de la misma calidad

Más fácil de digerir

Azul o Grasos 15 %

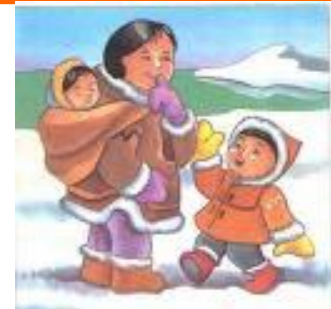
Merluza, caballa, trucha

Salmón, atún, bonito, sardina,  
boquerón

## Ácidos Grasos Poliinsaturados

Disminuye los niveles de Colesterol

Aumentar su consumo





# PESCADO

Otros nutrientes:

Calcio. Gran cantidad en espina

Pequeño tamaño: boquerón chanquete

Sardinas enlatadas

Yodo

Moderado en Vitam. Grupo B

En su grasa Vit D



## Tabla de composición PESCADO

	<b>Energía Kcal</b>	<b>Prot g</b>	<b>Grasa g</b>	<b>HC g</b>
<b>Atún</b>	<b>225</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>-</b>
<b>Bacalao</b>	<b>74</b>	<b>17</b>	<b>0.7</b>	<b>-</b>
<b>Merluza</b>	<b>86</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Sardinas Boquerón</b>	<b>151</b>	<b>21</b>	<b>7.5</b>	<b>-</b>

# HUEVOS

	Energía Kcal	Prot g	Grasa g	HC g	Colest	AG sat	AG Insat
Huevos	162	13	12	0.6	504	3.77	6
Clara	48	11	0.2	0.6	-	-	-
yema	368	16	33	0.6	1480	10.4	16.6

Gran cantidad de Vitaminas: B12 B1 B2 Folico

Rico en minerales Fe Ca Mg

Menús rápidos