



**LIC. NUTRICIÓN**

**MATERIA**

**NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA**

**TRABAJO:**

**CUADRO SINÓPTICO CAP 1.3 Y 1.4**

**DOCENTE:**

**LIC. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO**

**ALUMNA:**

**VERONICA VELÁZQUEZ ROBLERO**

**GRADO:5**

**LUGAR Y FECHA:**

**TAPACHULA CHIAPAS 16/01/ 2021**

# NUTRICION

## Proteínas.

### Definición

sustancia química que forma parte de la estructura de las membranas celulares y es el constituyente esencial de las células vivas

### Funciones

estructura, transporte, motilidad, defensa, reconocimiento, almacenamiento y la función catalítica que llevan a cabo las enzimas

### Clasificación de las proteínas con base en su solubilidad

- Albúminas son las que se solubilizan en agua a pH 6.6 (albúmina sérica, ovoalbúmina, y a-lactoalbúmina).
- Globulinas son las solubles en soluciones salinas diluidas a pH 7.0 (glicinina, faseolina y b-lactoglobulina).
- Glutelinas son las solubles en soluciones ácidas (pH 2) y alcalinas (pH 12) (glutelinas de trigo).
- Prolaminas son las solubles en etanol al 70% (zeína, gluten de maíz y las gliadinas del trigo).

## Vitaminas

### Definición

Las vitaminas son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas, tanto vegetales como animales

### Vitamina liposoluble.

### Cantidades en los alimentos

se encuentran en cantidades muy pequeñas, que van de unos cuantos microgramos hasta 200 mg por kilogramo, lo que representa desde 1/10,000 hasta 1/100,000,000 de la dieta

### Contenido de vitamina en los alimentos

os vegetales contienen una mayor proporción de hidrosolubles que de liposolubles, situación que se invierte en los alimentos de origen animal; sin embargo, hay varias excepciones, como las espinacas y las coles, ricas en vitamina K, las oleaginosas que tienen un porcentaje importante de vitamina E, o del hígado de distintos animales que son buena fuente de algunas vitaminas hidrosolubles.

### Enfermedades por déficit de vitaminas

escorbuto, el raquitismo y la ceguera nocturna

(A, D, E y K) son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua

**Vitamina A** Esta se encuentra sólo en el reino animal, principalmente en el hígado, así como en la leche, el huevo, el pescado, etcétera.

**Vitamina D** sus precursores, ergosterol y 7-deshidrocolesterol, respectivamente, que no presentan actividad biológica, pero que se transforman en la respectiva vitamina cuando se irradian con luz ultravioleta.

**Vitamina E** Con este nombre se conocen ocho compuestos de las familias de los tocoferoles y de los tocotrienoles, el a, b, g y d-tocoferol y el a, b, g y d-tocotrienol. El más activo es el atocoferol (100% de potencia), seguido del b (50%), el g (5%) y el d (1%).

**Vitamina K** su función biológica más conocida es en la coagulación de la sangre; y su ausencia hace que el hígado no sintetice la protrombina, que es el principal precursor del agente coagulante trombina

### Vitamina hidrosolubles

están constituidas por el complejo B, que incluye tiamina (B1), riboflavina (B2), vitamina B6, vitamina B12, biotina, folatos, niacina y ácido pantoténico, y por la vitamina C.

## Minerales

**Calcio** Es el elemento químico más abundante en el ser humano y llega a representar hasta el 2% del peso corporal, equivalente a 1,000-1,500 g en un adulto. Aproximadamente, el 99% de este elemento se encuentra distribuido en las estructuras óseas y el resto, 1%, en los fluidos celulares y en el interior de los tejidos Se recomienda una ingestión diaria de 800 mg para adultos y niños en crecimiento, pero en el caso de embarazadas y madres lactantes esta cifra se incrementa hasta en un 50%

**Fosforo** Este elemento se encuentra como fosfato, representa 1.0% del peso corporal, está muy relacionado con el calcio ya que juntos forman la hidroxiapatita y 80% se localiza en los huesos y en los dientes

**Hierro** Está presente en los alimentos en dos formas: como Fe hemo que se encuentra en la res, pollo, pescado, etcétera, y como Fe no-hemo o inorgánico presente en los granos, leguminosas y vegetales en general.

## BIBLIOGRAFÍA

### universidad del sureste antología nutrición y medicina alternativa

Webb (2002) nutrición. Una alternativa para promover la salud. Acribia. • Robbert owen (2010) historia de la medicina alternativa. Universal • Araceli Suaverza Karime (2010). Tratados de nutrición Mc Graw Hill. • <https://www.bibliotecavirtualUNAMantropologia/herbolariamexicana/.com>