

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

MATERIA:

NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

CARRERA:

NUTRICIÓN

CATEDRATICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMANA:

MONZÓN LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 16 DE ENERO DEL 2021

NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

Proteínas.

Las proteínas constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos

Funciones

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

Importancia

Las proteínas en los sistemas alimenticios no es menor. Poseen propiedades nutricionales, y de sus componentes se obtienen moléculas nitrogenadas que permiten conservar la estructura y el crecimiento

proteínas alimentarias

Son fácilmente digeribles, no tóxicas, nutricionalmente adecuadas, útiles en los alimentos y disponibles en abundancia

Vitaminas

Son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas

Vitamina liposoluble

son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero insolubles en agua

Vitamina A, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K

Vitaminas hidrosolubles

El hombre tiene una capacidad limitada para almacenar las vitaminas hidrosolubles, por lo que requiere un consumo continuo

Tiamina, Riboflavina, Niacina, Ácido pantoténico, Piridoxina, Ácido fólico, Ácido ascórbico.

Minerales

Se usa para referirse a los diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos

Calcio

Es el elemento químico más abundante en el ser humano y 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

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

Cumple diversas funciones biológicas en el humano, principalmente al transportar y almacenar el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina, respectivamente, además de actuar como cofactor de varias enzimas

Otros elementos

el cloro y el sodio forman parte del plasma sanguíneo y del líquido extracelular que rodea las células, en donde ayudan a mantener la presión osmótica, la acidez y la carga eléctrica

