

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Profesor(a)

Nutrición y Medicina Alternativa

Materia

Cuadro Sinóptico

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

5° A

Grado y Grupo

16 de enero del 2021

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

NUTRICIÓN

PROTEINAS

¿QUÉ SON?

son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos.

SINTESIS

existen dos vías para la síntesis de proteínas

TRANSCRIPCIÓN

proceso de la expresión genética, mediante el cual se transfiere la información contenida en la secuencia del ADN hacia la secuencia de proteína utilizando diversos ARN como intermediarios.

TRADUCCIÓN

es la transferencia de información del lenguaje de los nucleótidos al de los aminoácidos.

TIPOS

ESENCIALES

no los puede producir el cuerpo. En consecuencia, deben provenir de los alimentos.

histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

NO ESENCIALES

significa que nuestros cuerpos producen un aminoácido, aun cuando no lo obtengamos de los alimentos que consumimos.

alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina

VITAMINAS

¿QUÉ SON?

son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, ya que, al ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico.

TIPOS

HIDROSOLUBLES

son aquellas que se disuelven en agua

COMPLEJO B(B1...B12), C

LIPOSOLUBLES

son aquellas vitaminas que se pueden disolver en grasas y aceites

D, E, K, A

MINERALES

¿QUÉ SON?

son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes

FUNCIÓN

Ayudar a regular procesos corporales: balance de fluidos, contracción muscular e impulsos nerviosos.

TIPOS

MACROMINERALES

calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio y azufre

MICROMINERALES

hierro, cobre, zinc, manganeso, molibdeno, yodo, flúor, cobalto y selenio