



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Reyna de los Angeles Trigueros Pérez*

*Nombre del tema: Su pernota*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Bioquímica*

*Nombre del profesor: María de los Angeles Venegas Castro*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

## Introducción

Las proteínas son nutrientes que hacen bien en la formación de los músculos además de realizar otras funciones como transportar oxígeno mejorar y fortalecer el sistema inmunológico una correcta alimentación debe incluir proteínas ya sean de origen animal o de los vegetales, ciertos alimentos de origen vegetal tienen más proteínas que otros no, al incluir proteínas que el cuerpo necesita promover la pérdida de peso ayudar a la fuerza muscular por eso es muy importante consumir proteínas ya sea de orígenes animales o vegetales que es fundamental para nuestro cuerpo.

Estos desempeñan un papel importante en la dieta de las personas son una fuente excelente de, potasio hierro, yodo, calcio y zinc además tienen vitaminas D, C, A y del grupo B que estos participan en el metabolismo de las proteínas y en el mantenimiento del sistema nervioso otro aporte es el alto nivel de proteínas que contienen los macronutrientes sean encargados de transformar y reparar los diferentes tejidos como el músculo, nervioso y el sistema óseo entre otros también favorecen el buen estado de la piel y uñas además consumir queso, mariscos, yogur, carne de res contribuye a los aminoácidos esenciales que requiere el organismo tales el caso como la lisina que ayuda a la creación de anticuerpos de la rápida absorción del calcio.

Y los alimentos son una parte fundamental de una alimentación sana y equilibrada, la proteína son la base de todas las células del cuerpo mantenimiento de los tejidos y un buen sistema inmunológico, la proteína es el ingrediente estrella de un deportista ya que ayuda a quemar la grasa y aumentar la masa muscular, nosotros los humanos no somos capaces de almacenar proteínas por eso es muy importante obtener diariamente, proteínas de los alimentos que ingerimos.

## Proteínas

Proteínas: las proteínas son macronutrientes esenciales que adquirimos a través de los alimentos y que cumplen funciones importantes para el buen funcionamiento del organismo, pero su función principal no es energética



La mitad de la proteína en los huevos proviene de las claras un huevo aporta seis gramos de proteína y 14 nutrientes esenciales, incluyendo vitaminas A, B, D, Y E, además de ser fuente de calcio, selenio y yodo

La leche tiene un IG bajo así que aporta una fuente de liberación lenta de energía. Además, los lácteos aportan varias vitaminas que ayudan a reducir el cansancio y la fatiga, y por lo tanto nos ayudan a mantener los niveles de energía. También es una fuente de calcio y fósforo que apoya el metabolismo energético



Las carnes rojas son una fuente de vitaminas B12; esta vitamina nos ayuda a metabolizar proteínas a formar glóbulos rojos y darle mantenimiento al sistema nervioso central. Es rica en zinc que ayuda a protegernos contra el daño oxidativo, a la cicatrización de la piel crear hemoglobina



Estos incluyen alubias, guisantes, garbanzos lentejas y otras legumbres, son una fuente de proteínas baja en grasas además contiene mucha fibra que puede ayudar a disminuir el colesterol y favorece el movimiento intestinal



Todos los frutos secos contienen fibra, que ayuda a reducir el colesterol, la fibra también ayuda a que te sientas lleno y así comes menos.



El pescado tiene un valor nutritivo excelente, proporciona proteínas de gran calidad y una amplia variedad de vitaminas y minerales, como las vitaminas A Y D, fósforo, magnesio, selenio y yodo en el caso del pescado del mar