



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Ailyn Yamili Antonio Gómez*

*.Nombre del tema: proteínas*

*Parcial: 3er*

*Nombre de la Materia: bioquímica.*

*Nombre del profesor: Beatriz López López.*

*Nombre de la Licenciatura: técnico en enfermería*

*Cuatrimestre: 6° semestre*

*Lugar y Fecha de elaboración: 09 abril del 2022*



# Las proteínas:

son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

- Se unen por enlaces peptídicos
- Se componen de carbono, hidrogeno, oxigeno y nitrogeno.
- La disposicion de los aminoacidos depende del ADN
- Su funcion es esencial para el crecimiento.
- No tienen reserva de energia.
- Ayudan a transportar diversos gases dentro de la sangre y funciona como amortiguadores.
- Proporcionan aminacidos esenciales para la sintesis tisular y actua como catalizadores biologicos.
- Actuan como mecanismo de defensas, ya que son proteinas de defensa natural,
- Deben ser estables con su temperatura y su PH
- Dan solubilidad
- Deben incluirse en la alimentacion porque son esenciales.

## FUNCIONES BÁSICAS DE LAS PROTEÍNAS

- **ESTRUCTURALES:**  
Colágeno, Elastina, Queratina.
- **CATALIZADORAS:**  
Enzimas.
- **HORMONALES:**  
Insulina y Oxitocina.
- **DE DEFENSA:**  
Globulinas.
- **MATERIALES CONTRÁCTILES:**  
Miosina y Actina.
- **TRANSPORTE**  
Hemoglobina.
- **ELEMENTO DE COAGULACIÓN:**  
Fibrina.
- **MATERIAL DE RESERVA**  
Albumina, Caseina, Ferritina.
- **EN LA DIVISIÓN CELULAR**  
Histonas
- **NEUROTRANSMISORES**  
Encefalina y Endorfina.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

 <b>Frijol de Soya</b> 31 g de proteína x 1 taza (cocinados)	 <b>Falcon Protein</b> 22-24 g de proteína por porción (30g)	 <b>Lentejas</b> 18 g de proteína x 1 taza (cocinadas)
 <b>Semillas de chía</b> 16.5 g de proteína por cada 100 g	 <b>Leguminosas</b> 15 g de proteína x 1 taza (cocinadas)	 <b>Tofu extra firme</b> 12 g de proteína por cada 100 g
 <b>Chicharos</b> 9 g de proteína x 1 taza (cocinados)	 <b>Quinoa</b> 8 g de proteína x 1 taza (cocinada)	 <b>Peanut Butter</b> 8 g de proteína x 2 cucharadas
 <b>Almendras</b> 9 g de proteína por cada 1/4 taza	 <b>Corazones de Hemp</b> 6.3 g de proteína x 2 cucharadas	 <b>Semilla de Girasol</b> 6 g de proteína por cada 1/4 taza

Fuente: Mengels, R., PhD, RD. (s.f.). Protein in the Vegan Diet. Consultado en Junio del 2019, desde <https://www.vng.org/nutrition/protein.php>