



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Lucero del Milagro Bastard Mazariego.

Nombre del tema: proteínas.

Parcial: 3er.

Nombre de la Materia: Bioquímica.

Nombre del profesor: Beatriz López López.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 1er.

LAS

Proteínas

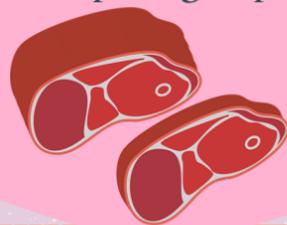
ELABORADO POR: LUCERO BASTARD.

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.

Las proteínas están formadas por cientos o miles de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos, que se unen entre sí en largas cadenas. Se componen de Oxígeno, Hidrógeno y Carbono

¿Qué son las proteínas?

Se recomienda consumir de 15% a 25% de proteínas, equivalente a 2.2 gramos de proteína por Kg de peso.



Estructura de las Proteínas

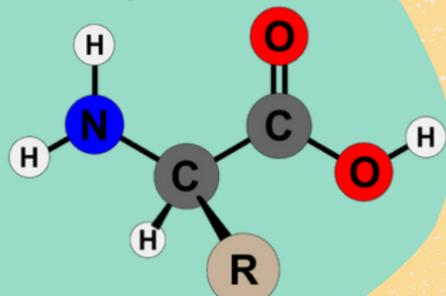
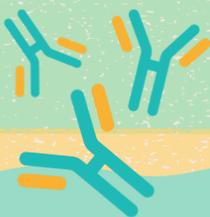


Clasificación de las Proteínas

- **Proteínas globulares.** Aquellas que están presentes en hormonas y anticuerpos. Por ejemplo: albúminas, enzimas, gluteninas prolaminas y la hormona tirotrópica.
- **Proteínas fibrosas.** Aquellas que ayudan a dar resistencia y elasticidad a los tejidos. Por ejemplo: queratina, elastina, colágeno y fibroina.

- **Colageno:** Mantiene joven a las células con ayuda de la vitamina D y E.
- **Elastina:** Mantiene la elasticidad de la piel, se complementa con el ácido hialurónico.
- **Queratina:** Salud de las uñas y el cabello.

Ejemplos de algunas Proteínas



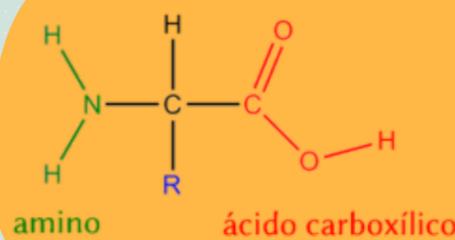
¿Qué son los aminoácidos

Los aminoácidos son moléculas que se combinan para formar proteínas. Los aminoácidos y las proteínas son los pilares fundamentales de la vida. Cuando las proteínas se digieren o se descomponen, los aminoácidos se acaban. El cuerpo humano utiliza aminoácidos para producir proteínas con el fin de ayudar al cuerpo a:

Los aminoácidos se clasifican en:

- **Aminoácidos esenciales:** No los puede producir el cuerpo. En consecuencia, deben provenir de los alimentos.
- **Aminoácidos no esenciales:** Nuestros cuerpos pueden producir el aminoácido, aun cuando no lo obtengamos de los alimentos que consumimos.

Clasificación de los aminoácidos

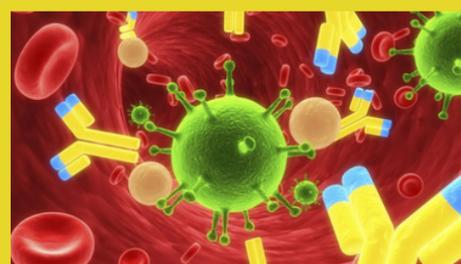


¿Cuáles son los aminoácidos

- **Los 9 aminoácidos esenciales son:** histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.
- **Los aminoácidos no esenciales incluyen:** alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina.

- Descomponer los alimentos
- Crecer
- Reparar tejidos corporales
- Llevar a cabo muchas otras funciones corporales

Funciones principales de los aminoácidos



FUENTES DE INFORMACIÓN:

- <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangenes/proteina/>
- <https://www.significados.com/proteinas/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002222.htm>

