



*Nombre del Alumno: José Carlos Cerino H.*

*Nombre del tema: Súper –Nota Proteínas*

*Parcial: Parcial 3.*

*Nombre de la Materia: Bioquímica.*

*Nombre del profesor: Beatriz López.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre.*

# PROTEINAS

REALIZADO : JOSE CARLOS CERINO HERNANDEZ

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Ingerir los alimentos adecuados está vinculado a numerosos beneficios para el organismo. Mantener el corazón sano, estimular el cerebro, reducir la probabilidad de desarrollar ciertas enfermedades y, en definitiva, sentirte mejor son algunos de ellos.



## FUNCIONES

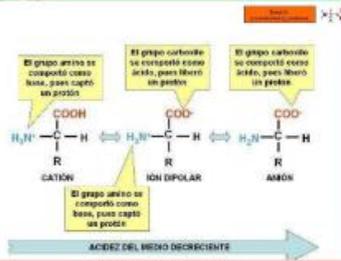
Entre ellas procesos de reparación, de transporte (vitaminas, minerales, oxígeno y combustibles), de defensa, de reserva, de regulación metabólica, de catálisis y construcción de estructuras celulares tan complejas como el músculo esquelético, huesos, cabello, uñas, piel y tejidos, forman parte del código genético que determina las características hereditarias y de la hemoglobina que transporta el oxígeno en la sangre.

## MEJOR DIGESTIÓN

Una buena alimentación genera un mejor metabolismo. Luego de comer, nuestro aparato digestivo debe descomponer los alimentos en nutrientes. Algunos de ellos son más fáciles de digerir e incluso facilitan este proceso. El yogurt contiene probióticos lo que mantiene una flora intestinal sana.

## 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, Caseína, Fitina
- **EN LA DIVISIÓN CELULAR:**  
Histona



## AMINOACIDOS

Los aminoácidos son compuestos orgánicos constituidos por un grupo amino (-NH<sub>2</sub>), un grupo carboxilo (-COOH), un átomo de hidrógeno (-H) y una cadena lateral específica para cada aminoácido denominada (-R), que confiere a cada aminoácido propiedades únicas.

## AMINOACIDOS ESENCIALES

Glos aminoácidos esenciales son aquellos que debemos ingerir mediante la dieta ya que nuestro organismo es incapaz de satisfacerlos. Existen 9 aminoácidos esenciales: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

## Los 9 Aminoácidos Esenciales



## Los 11 Aminoácidos No Esenciales



## AMINOACIDOS NO ESENCIALES

Se llama aminoácidos no esenciales a todos los aminoácidos que el cuerpo puede sintetizar, y que no precisa ingesta directa en una dieta. En humanos se han descrito estos aminoácidos no esenciales para la nutrición: alanina, asparagina, aspartato, cisteína, glicina, glutamato, glutamina, hidroxilisina, hidroxiprolina, prolina, serina, tirosina.

¿Sabías que consumías PROTEÍNA CUANDO COMES...

1 Manzana = 0.8 g de proteína	1 Plátano = 1.2 g de proteína	1 Fresa = 1.8 g de proteína
1 Taza de Yogurt = 2.5 g de proteína	1/2 Taza de Lechuga = 1.8 g de proteína	1 Olla de Pasta = 4 g de proteína
1 Taza de Arroz = 7.1 g de proteína	1/2 Taza de Quinoa = 7.8 g de proteína	1/2 Taza de Lentejas = 8.2 g de proteína

## mejores fuentes de Proteínas Vegetales

25g Soja	25g Semillas de Colza
20g Semillas de Calabaza	24g Sésamo
22g Lentejas	20g Garbanos
17g Chia	17g Sésamo
17g Nuez	15g Almendra

REFERENCIAS.

1. *María de los Ángeles Venegas. UDS. Antología. Bioquímica. Licenciatura en Enfermería. Primer cuatrimestre. Recuperado el 10 de noviembre del 2022 a las 7:30 pm.*
2. [https://www.canva.com/design/DAFR4Q\\_nLFE/TFo1nJcjShQDbKhDzEhS\\_g/edit](https://www.canva.com/design/DAFR4Q_nLFE/TFo1nJcjShQDbKhDzEhS_g/edit)