



Mi Universidad Super Nota

Nombre del Alumno: Perez Garcia Nancy Del Carmen

Nombre del tema: Proteinas

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Bioquimica

Nombre del profesor: Lopez Lopez Beatriz

Nombre de la Licenciatura: Lic. en Enfermeria

Cuatrimestre: 1er

Lugar y Fecha de elaboración

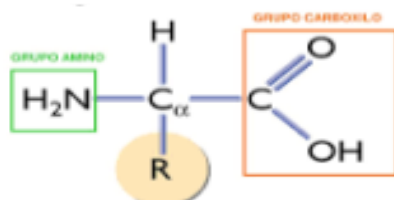
PROTEINAS



¿QUE SON LAS PROTEINAS?

Son constituyentes esenciales para la vida y forman parte de todos los organismos vivos.

La fórmula general de un aminoácido es el siguiente:



La cadena lateral es distinta en cada aminoácido y determina sus propiedades químicas y biológicas.

Aunque existen más de 300 aminoácidos, todas las proteínas son sintetizadas por únicamente por 20 aminoácidos



Aminoácido

20 tipos diferentes de aminoácidos (9 esenciales)

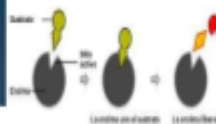


Tienen diversas funciones

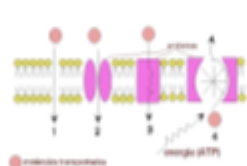
Funcion de Reparacion



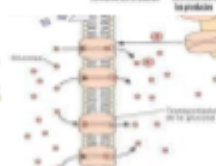
Funcion de catálisis



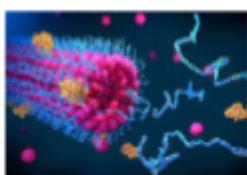
Funcion de transporte (vitaminas, minerales, oxígeno y combustibles)



Funcion de Regulacion Metabolica



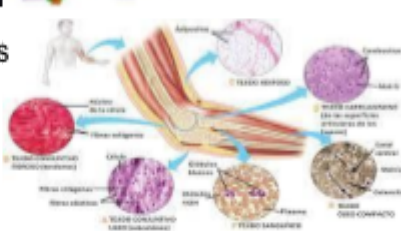
Funcion de Defensa



Funcion de Reserva



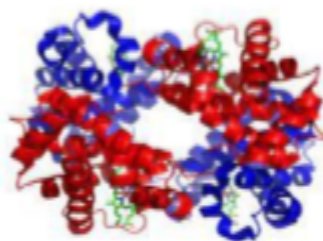
Funcion para la construcción de estructuras celulares tan complejas como el músculo esquelético, huesos, cabello, uñas, piel y tejidos,



Tienen Diversas Estructuras

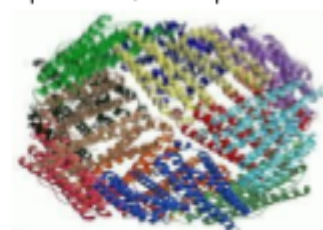
• Proteínas simples

Están compuestas solo por aminoácidos, por ejemplo, la albumina, globulina, escleroproteínas



• Proteínas complejas

Están unidas a un grupo no proteico denominado grupo prostético, por ejemplo, lipoproteínas, cromoproteínas, glucoproteínas, nucleoproteínas

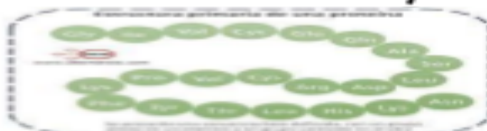


PROTEÍNAS

Niveles estructurales de las proteínas

La estructura primaria

secuencia de aminoácidos de las moléculas, conocidas también como polipéptidos



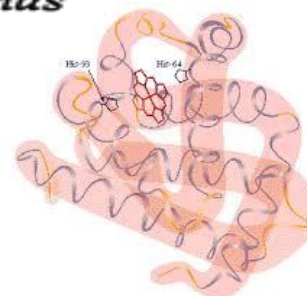
La estructura secundaria

Estructura local, que interactúan mediante enlaces o puentes, también consta de varios patrones repetitivos



La estructura terciaria

Forma tridimensional, superplegada y enrollada en sus estructuras nativas y biológicamente activa de la proteína

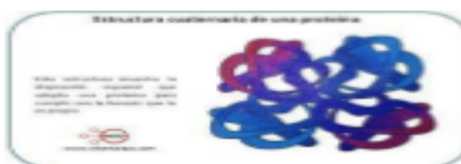


Hay dos tipos de proteínas según esta estructura

Las proteínas fibrosas
Las proteínas globulares

La estructura cuaternaria

Formada por varias cadenas polipeptídicas iguales o diferentes para formar un complejo o un ensamblaje de más de dos subunidades proteicas unidas por interacciones no covalentes



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

Los alimentos ricos en proteínas son esenciales, sobre todo para quienes entrenan en el gimnasio. Por supuesto también es recomendable su consumo para las personas activas y el público en general.

Estas comidas altas en proteínas permiten construir y reparar los músculos. Además te ayudan con la recuperación, sin mencionar que también contribuyen a que tus músculos se adapten sin problemas a tus entrenamientos.

ALGUNAS RAZONES POR LAS QUE ES BUENO CONSUMIR COMIDAS ALTAS EN PROTEÍNAS

- Las proteínas son buenas para tus huesos.
- Reducen el apetito.
- Las proteínas incrementan el metabolismo.
- Te ayudan a mantener la pérdida de peso.
- También promueven la recuperación.



¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS MÁS RECOMENDABLES?

- ❖ EL PESCADO
- ❖ LA CARNE DE POLLO
- ❖ LOS HUEVOS
- ❖ LA PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE
- ❖ LA CARNE DE RES
- ❖ EL YOGUR GRIEGO
- ❖ LAS ALMENDRAS

