

Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Araceli López Pérez

Nombre del tema: proteínas

Parcial : I

Nombre de la Materia: bioquímica

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: I cuatrimestre

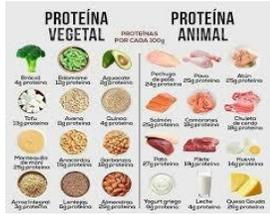
Pichucalco Chiapas

Fecha de entrega:

15 de octubre del 2022

¿QUE SON LAS PROTEINAS Y QUE ES LO QUE ASEN?

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.



PROTEINAS.

Las proteínas,

Están formadas por cientos o miles de unidades mas pequeñas llamadas aminoácidos, que se unen entre si en largas cadenas

Cuáles son los alimentos ricos en proteínas más recomendables?

- El pescado. Comer pescado es una excelente forma de obtener proteínas de alta calidad. ...
- La carne de pollo. ...
- Los huevos. ...
- La proteína de suero de leche. ...
- La carne de res. ...
- El Yogur griego. ...
- Las almendras.



Qué pasa si el cuerpo humano no consume proteínas?

La falta de **proteínas** puede causar alteraciones como la pérdida de masa muscular, disminución de la inmunidad, debilitamiento de los sistemas cardíacos y respiratorios.



alimentos ricos en proteínas			
ALIMENTO	g/100 g	g/porción	%RDA*
carne picada de resca 85% de grasa	22,7 g	75 g porción: 17 g	23%
pechuga de pollo	29,4 g	75 g porción: 21,7 g	27%
salmon	26,3 g	100 g porción: 26,3 g	34%
huevo entero	14,1 g	50 g porción + 1 huevo: 7 g	9%
queso parmesano	35,3 g	50 g porción: 17,7 g	23%
queso de cottage	21,1 g	50 g porción: 10,6 g	14%
leche condensada	7,6 g	100 ml porción: 7 g	9%
leche desnatada	3,4 g	100 ml porción: 3,4 g	4%
judías verdes	6,4 g	100 g porción: 6,4 g	8%
ensalada de brócoli	25,8 g	25 g porción: 6,5 g	8%
panca (soja)	3,8 g	100 g porción: 3,8 g	5%
judías (soja)	6,4 g	100 g porción: 6,4 g	8%
carne de resca	10,9 g	50 g porción: 5,5 g	7%

*RDA: Valor estándar de referencia establecido por el USDA en 1980 para un hombre de 70 kg (154 lb) que consume 2800 calorías por día.

