

Medicina alternativa

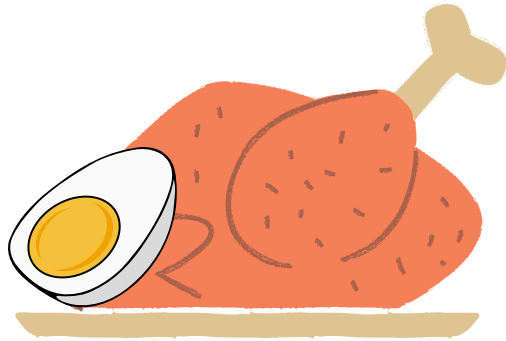
**ANGEL GABRIEL OJEDA
ALTUZAR**



NUTRICIÓN

Proteínas

Las proteínas son nutrientes esenciales que se encuentran en alimentos como carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y lácteos. Estos nutrientes son importantes para la formación de músculos, la reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y otros procesos importantes en el cuerpo humano. Es recomendable consumir una cantidad adecuada de proteínas en la dieta diaria para mantener una buena salud.



consumo

- Las verduras son una fuente importante de nutrientes esenciales para nuestro cuerpo, como vitaminas, minerales y fibra. Además, su consumo regular puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades. Por lo tanto, es importante incluir una variedad de verduras en nuestra dieta diaria para mantener una buena salud. Consuma un poco de proteína en cada comida y refrigerio para distribuirla de forma pareja a lo largo del día.
- Sustituya la avena instantánea por un omelet con verduras o por yogur griego decorado con bayas y almendras fileteadas.
- Opte por leches vegetales que contengan proteína, como la leche de soja o de avena.
- Por la tarde, coma edamame, garbanzos asados o una pasta de legumbres con verduras como refrigerio.
- Añada garbanzos, lentejas u otras legumbres a las ensaladas.

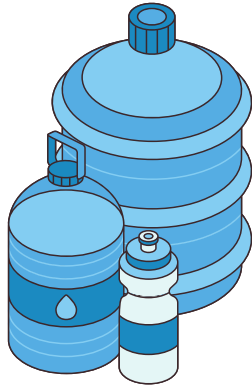
Agua

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno, es altamente polar, no es lineal y crea estructuras tridimensionales debido a la hibridación de las órbitas moleculares s y p del oxígeno; las ls del hidrógeno comparten dos electrones con las híbridas del oxígeno.



Función del agua

Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea. Es el medio de disolución de todos los líquidos corporales. Constituye el medio para expulsar los desechos a través de la orina, el sudor y las heces fecales (cumpliendo así una función depuradora)



BIBLIOGRAFIA

este trabajo fue realizado con la ayuda de la antología de la materi Nutricion y medicina alternativa

