



Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillén

Nombre del trabajo: Súper nota Unidad I

Materia: Nutrición y medicina alternativa

Grado: 5° cuatrimestre

Grupo: único

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de enero de 2024.

UNIDAD I

NUTRICIÓN

1.3 PROTEÍNAS

Las proteínas son esenciales para el desarrollo y funcionamiento del organismo humano, presentes en músculos, piel, cabello, huesos y tejidos.



Todas las proteínas están compuestas por aminoácidos, fundamentales para hormonas, ADN, neurotransmisores y tejidos.

FUENTES DE PROTEÍNA

incluyen alimentos de origen animal (carne, huevos, pescado), lácteos, proteínas vegetales (verduras, legumbres, frutos secos, semillas).



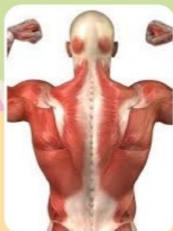
¿Pesar los alimentos o medir las proporciones?



RECOMENDACIONES DE PROTEÍNA

Recomendaciones diarias de proteínas: 46g para mujeres, 56g para hombres; entre el 10 % y 35 % de las calorías diarias deben provenir de proteínas.

Las proteínas tienen un papel central en sistemas biológicos, incluyendo funciones como estructura, transporte, defensa y catalítica.



UNIDAD I

NUTRICIÓN

PROPIEDADES

Propiedades funcionales de las proteínas en alimentos, como gelificación, emulsificación y textura, dependen de su estructura tridimensional.

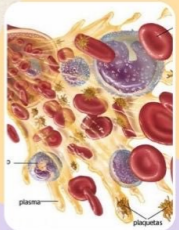


Industria alimentaria busca proteínas alternativas, especialmente vegetales, con propiedades nutritivas, funcionales y sensoriales adecuadas.

Solubilidad de las proteínas se clasifica en

- Albúminas
- Globulinas
- Glutelinas
- Prolaminas

Afectada por condiciones de la solución y propiedades intrínsecas.



UNIDAD I

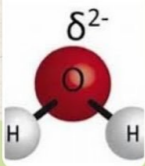
NUTRICIÓN

1.5 EL AGUA

El agua es un compuesto orgánico formado por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, con una estructura tridimensional debido a la hibridación de orbitales moleculares.



shutterstock.com - 2260287809



La polaridad del agua y su capacidad para formar puentes de hidrógeno se deben a la diferencia de electronegatividades entre el oxígeno y el hidrógeno.

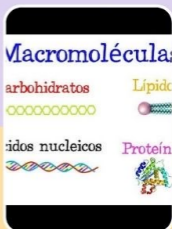
El agua no es considerada un nutriente, pero es esencial para las transformaciones bioquímicas en células y se cree que contribuyó al origen de la vida en la Tierra.



FUNCIONES BIOLÓGICAS

- Transporte de sustancias
- Disolución de compuestos
 - Participación en fotosíntesis
 - Reacciones enzimáticas de hidrólisis.

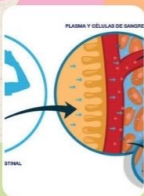
Las macromoléculas biológicas como enzimas y ácidos nucleicos interactúan con el agua para adquirir sus estructuras necesarias.



UNIDAD I

NUTRICIÓN

Entre el 60% y 70% del cuerpo humano es agua, crucial para el desarrollo celular y diversas funciones biológicas.



El agua actúa como un disolvente inerte, transporte en la sangre y la linfa, y regula la temperatura corporal.

Se pierde agua constantemente por sudor, orina, respiración y heces, y se necesita un mínimo de aproximadamente 2,500 mL diarios para mantener las funciones biológicas.



REFERENCIAS

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2024).
NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA. PDF.