



Nombre: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Docente: Julibeth Martínez Guillén

Grado y Grupo: 5 - A

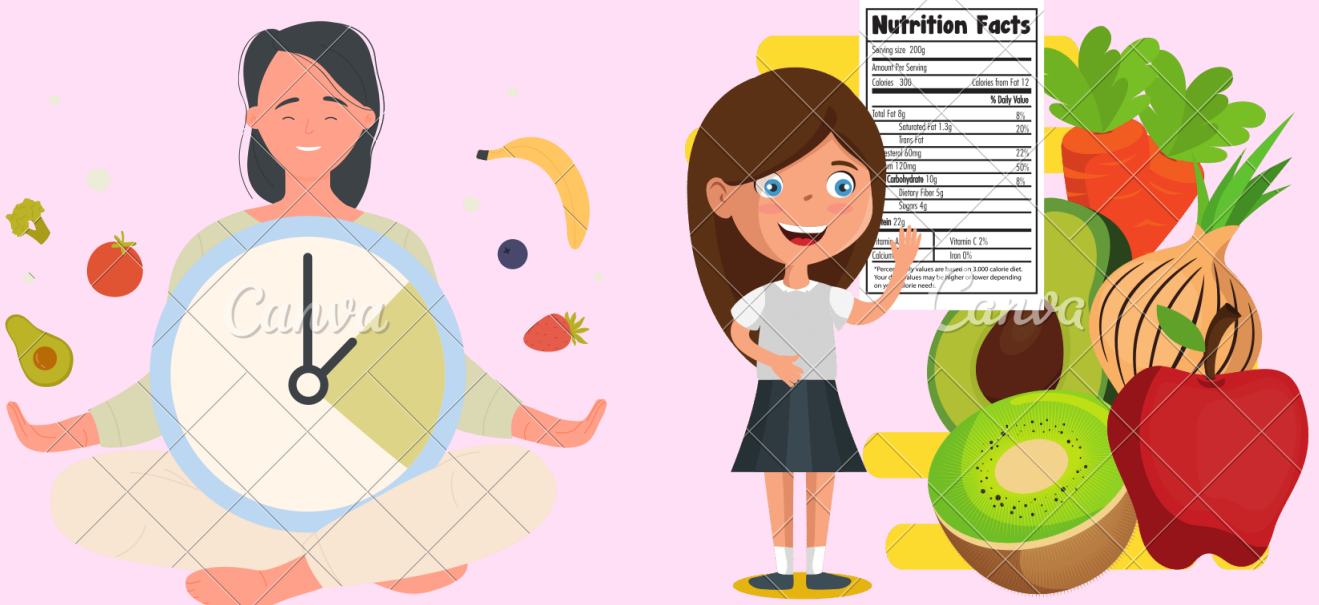
Materia: Nutrición y Medicina Alternativa

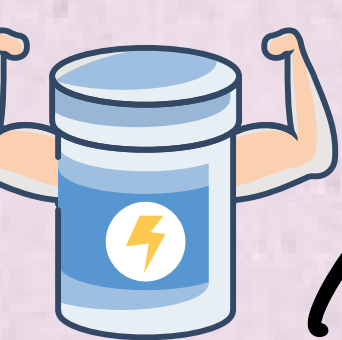
Actividad: Super Nota

Unidad 1: Nutrición

Fecha: 17 de Enero de 2024

Bibliografía: Antología de UDS 2024 “ Nutrición y Medicina Algernativa “ Unidad 1 - Nutrición. Página 11 - 68





Proteínas

Presentes

En todos los seres vivos de la tierra.
Es uno de los componentes esenciales de los músculos, piel, cabello y huesos, y forma parte de los tejidos y el organismo.



Esencial

Para el adecuado desarrollo y funcionamiento de los músculos, salud de los huesos, resistencia de los tejidos conjuntivos, reparación y crecimiento de los tejidos, oxigenación de la sangre y actividad celular básica.

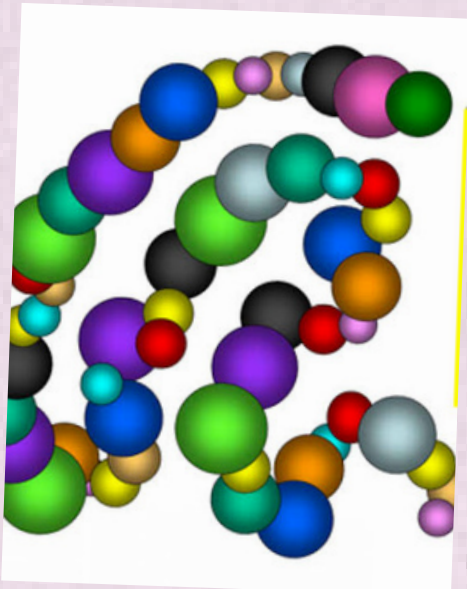
Fuentes de proteína

- Origen animal
- Lacteos
- Origen vegetal
- Legumbres
- Frutos secos
- Semillas



Conformadas

Por aminoácidos, los cuales son componentes necesarios para todo ser vivo. Son moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo.



Recomendaciones

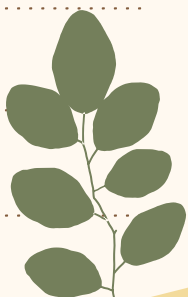
En, E.U el consumo diario en hombres es de 56 gr de proteína y en mujeres es de 46 gr de 19 años en adelante.



Agua

¿Qué es ?

Compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno y unidos en forma covalente a un oxígeno, es altamente polar y no es lineal. H₂O



El Agua

No se considera un nutrimento por que no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico, sin embargo no puede llevarse a cabo las transformaciones bioquímicas de las células activas en el humano

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).



Funciones

Permite el transporte de nutrientes a las células. Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea. Interviene en la contracción de los músculos y da flexibilidad y elasticidad a los tejidos.



Características

No tiene color, sabor ni olor. Su punto de congelación es a cero grados Celsius (°C), mientras que el de ebullición es a 100 °C (a nivel del mar).

