



Nombre de alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre del trabajo: Súper nota

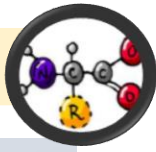
Materia: Nutrición y medicina alternativa

Grado: 5° Cuatrimestre

Grupo: LNU

Proteínas

¿Qué es?



Moléculas conformadas por aminoácidos, los cuales se consideran los componentes básicos de todo ser vivo

Esenciales para:

-Adecuado desarrollo y funcionamiento de los músculos



-Salud de los huesos



-Resistencia de los tejidos conjuntivos



-Reparación y crecimiento de los tejidos

-Oxigenación en la sangre y la actividad celular básica



¡Importante!

El organismo no almacena la proteína, ni tampoco produce todos los Aá que necesita para funcionar bien, por lo que debemos obtener proteína de los alimentos..



Fuentes de proteína



-Proteínas de origen animal: Completas, contienen todos los Aá, que el organismo necesita obtener

Ejemplo

-Lácteos: Leche y el yogur son buenas fuentes de proteína y carbohidratos (no todos pueden digerirlos). Preferible que los lácteos provengan de fuentes orgánicas.



-Proteínas de origen vegetal: Incompletas, contienen niveles bajos de Aá esenciales

-Legumbres: Contienen otras vitaminas y minerales como folato, potasio, hierro y magnesio.

-Frutos secos y semillas: Fuentes de proteína y grasa, otras vitaminas y minerales como; magnesio, zinc, selenio y cobre.



Recomendaciones para el consumo...

- Consumir un poco de proteína en cada comida y distribuirla por el día
- Sustituir la avena instantánea por un omelt con verduras o por yogur griego
- Leches vegetales, como la leche de soja o de avena
- Añadir garbanzos, lentejas u otras legumbres



Agua

¿Qué es?

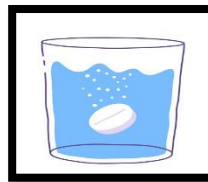


Compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos a uno de oxígeno. No se considera un nutriente. Aunque sin ella no se pueden llevarse a cabo las innumerables transformaciones bioquímicas propias de todas las células activas.

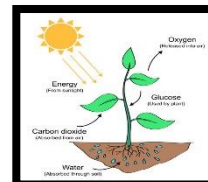
Funciones..



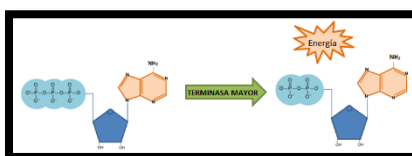
Transportar sustancias



Disolver sustancias

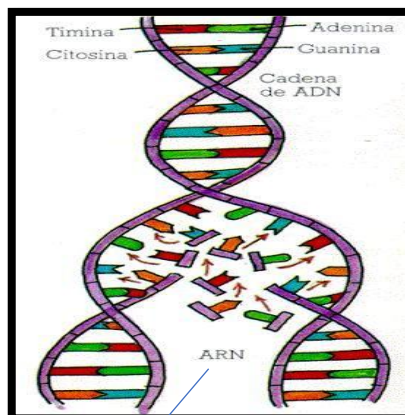
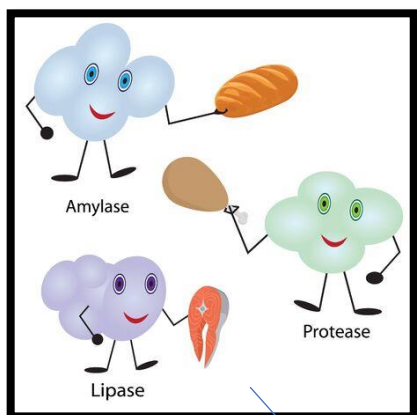


Interviene en la fotosíntesis



Numerosas reacciones enzimáticas de hidrólisis

Enzimas y ácidos nucleicos



Se vuelven activas solo cuándo adquieren sus correspondientes estructuras...

Primaria, secundaria y terciaria

Gracias a la interacción que establecen con el agua..

Bibliografía

UDS (2024), "Antología de Nutrición y medicina alternativa",
"Proteínas", Pág. 36-42, "Agua", Pág. 67-68.