

UUDS

MI UNIVERSIDAD

Nutrición 5^ºA
UNIDAD I

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA



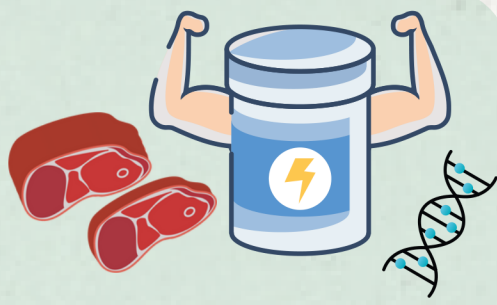
MAESTRA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN.

ALUMNA: KAROL FIGUEROA MORALES.

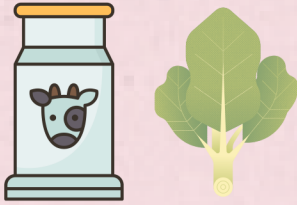
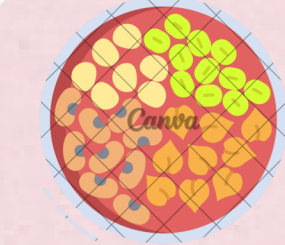
NUTRICIÓN

PROTEÍNAS

Componente esencial de los músculos, la piel, el cabello y los huesos, y forma parte de casi todos los demás tejidos y partes del organismo. Todas las proteínas están conformadas por aminoácidos.



FUENTES DE PROTEÍNA



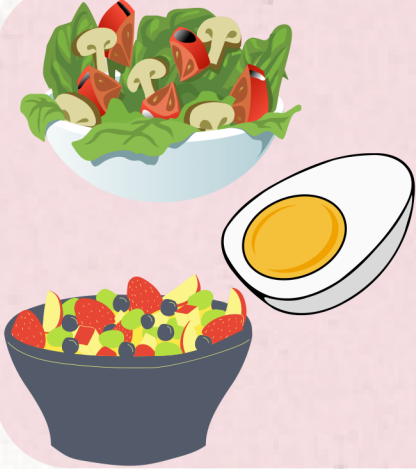
- Proteínas de origen animal: las proteínas de origen animal se consideran proteínas "completas". Ejem: la carne, los huevos, el pescado y los mariscos.
- Lácteos: los lácteos como la leche y el yogur son buenas fuentes de pt y ch. El queso y es bajo en ch.
- Proteínas de origen vegetal: la mayoría de las proteínas de origen vegetal se consideran "incompletas" porque contienen niveles bajos de algunos aminoácidos esenciales. Ejem: verduras de hoja oscura, los espárragos, el bok choy, el brócoli, tofu.
- Legumbres: buena fuentes de pt y ch. Además, contienen otras vitaminas y minerales tales como folato (vit. B9), potasio, hierro y magnesio.
- Frutos secos y semillas: los frutos secos y las semillas son buenas fuentes de proteína y grasa.

RECOMENDACIONES PARA SU CONSUMO

- Los adultos deben consumir un mínimo de 8 gramos de proteína por cada 20 libras de peso corporal.
- La necesidad de proteína es mayor para las mujeres que están embarazadas o amamantando, los deportistas, las personas activas, las personas mayores y quienes están enfermos o se están recuperando de una enfermedad.
- El IFM recomienda que la proteína represente entre el 20 % y el 30 % de las calorías diarias.



CONSEJOS PARA LA PT EQUILIBRADA



- Consuma un poco de proteína en cada comida
- Sustituya la avena instantánea por un omelet con verduras o yogurt griego
- Opte por leches vegetales que contengan pt
- Añada garbanzos, lentejas u otras legumbres a las ensaladas
- Sus funciones: estructura, transporte, motilidad, defensa, reconocimiento, almacenamiento y la función catalítica que llevan a cabo las enzimas

AGUA

- 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
- El agua no se considera un nutriente porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico
- funciones biológicas basadas en su capacidad física para transportar sustancias, disolver otras
- Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua
- Es un disolvente líquido inerte, de pH neutro, que sirve de transporte en la sangre y la linfa, y que regula la temperatura corporal
- Se requiere de un mínimo de 2,500 ml diarios, ya que se elimina por sudor, orina, heces, etc.

