



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Súper nota.**

**Materia: Nutrición y Medicina Alternativa.**

**Grado: 5°**

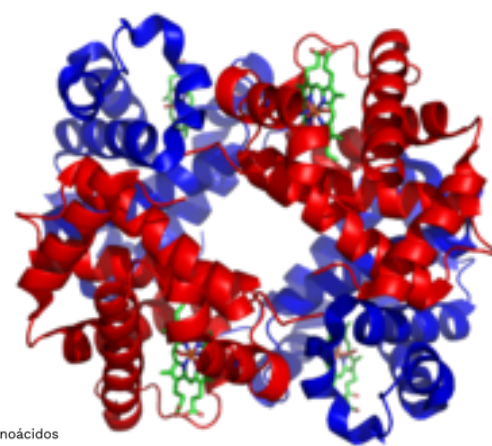
**Grupo: LN5**

Comitán de Domínguez Chiapas a **20 de Enero del 2024.**

# NUTRICIÓN

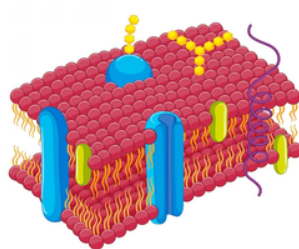
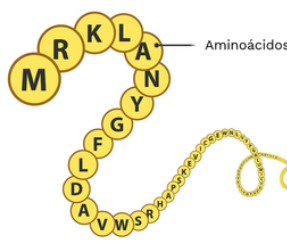
## 1.3 PROTEÍNA

Todas las proteínas poseen una misma estructura química central, que consiste en una cadena lineal de aminoácidos.



### Función

- Componentes esenciales de los músculos, la piel, el cabello y los huesos
- Forma parte de casi todos los demás tejidos y partes del organismo.
- Esencial para la oxigenación de la sangre
- Estructural (membranas)

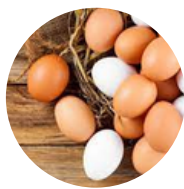


### Fuente de Proteína

#### De origen animal



Carnes



Huevos



Lácteos



Mariscos



Pescados

#### De origen vegetal



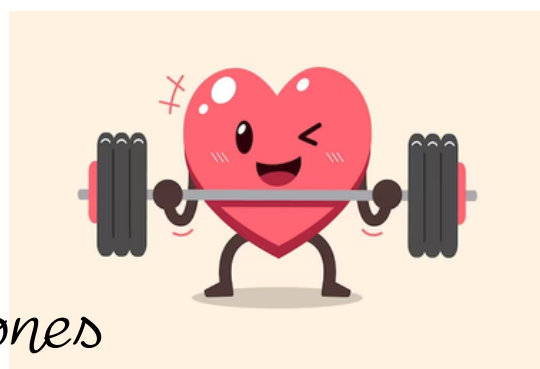
Legumbres



Frutos secos



Semillas



### Recomendaciones

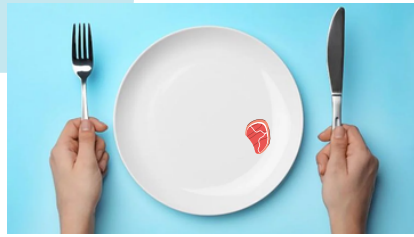
#### Para Estados Unidos

- Consumo diario recomendado de proteína es de 46 g/día para las mujeres y 56 g/día para los hombres.
- Se aplican a los adultos mayores de 19 años.
- En otras investigaciones se indica que los adultos deben consumir un mínimo de 8 g de proteína por cada 20 libras de peso corporal.
- Ocupan entre el 10 % y el 35 % de las kcal totales.
- El IFM recomienda que la proteína represente entre el 20 % y el 30 % de kcal/día para la mayoría de las personas.



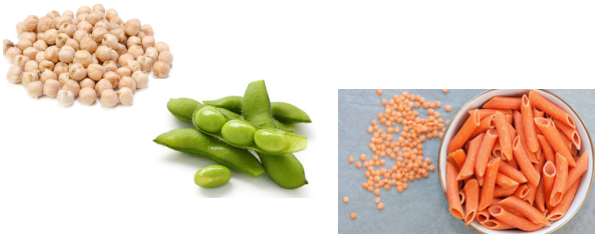
## Sugerencias

Consuma un poco de proteína en cada comida y refrigerio para distribuirla de forma pareja a lo largo del día.



Sustituir la avena instantánea por un omelet con verduras o por yogur griego decorado con bayas y almendras fileteadas

Optar por leches vegetales que contengan proteína.



Por la tarde, comer edamame, garbanzos asados o una pasta de legumbres con verduras como refrigerio.

Añadir garbanzos, lentejas u otras legumbres a las ensaladas.



## 1.5 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



El agua no se considera un nutriente porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico; pero sin el agua no pueden llevarse a cabo muchas transformaciones bioquímicas propias de todas las células activas.

Transporta y disuelve sustancias



### Funciones



Participa en la síntesis de HC

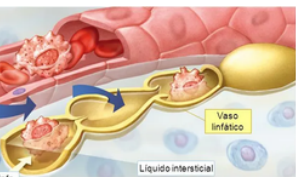
Interviene en la fotosíntesis



Ayuda a la hidrólisis de moléculas a estructuras simples

## Funciones

Sirve de transporte en sangre y linfa



Participa en la activación de macromoléculas como enzimas

Regula la temperatura corporal



## Características

- Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua.
- Es un disolvente líquido inerte.
- pH neutro.
- Se pierde continuamente por el sudor, la orina, la respiración y las heces.
- Y se requiere un mínimo aproximado de 2,500 mL diarios (depende de la edad, sexo, actividad física)



## Bibliografía

Universidad del Sureste (2024). Antología de Nutrición y Medicina Alternativa (pp 35-68). Pdf  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA.pdf>

Victoria Luque Guillén, M. (s/f). Estructura y propiedades de las Proteínas. Recuperado el 19 de enero de 2024, de [http://Chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.uv.es/tunon/pdf\\_doc/proteinas\\_09.pdf](http://Chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.uv.es/tunon/pdf_doc/proteinas_09.pdf)