

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

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

Nombre del trabajo: Super nota.

**Materia: Nutrición y medicina
alternativa.**

Grado: 5°

Grupo: A

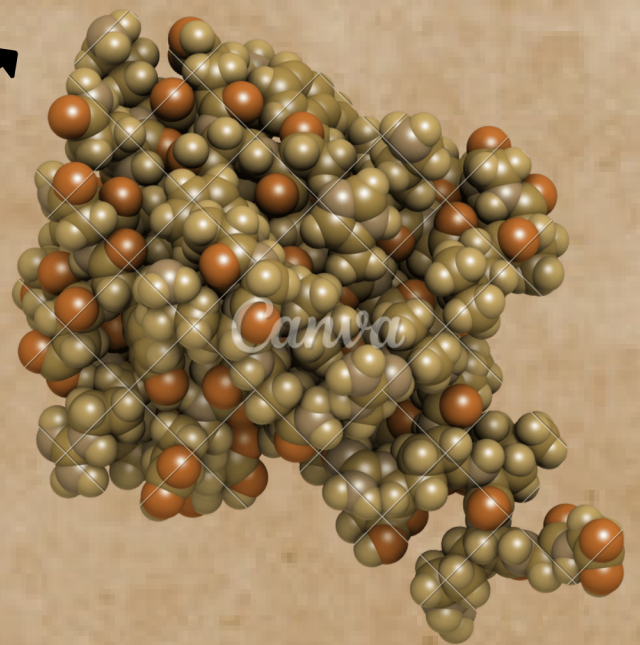
Nutrición

Proteínas

Protein

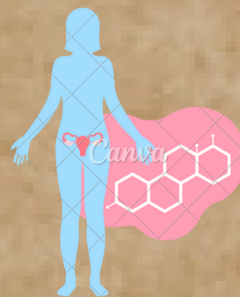
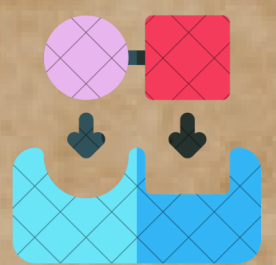
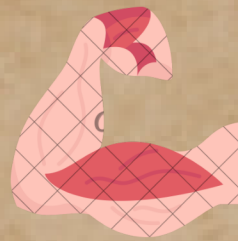
¿Qué son?

Son macromoléculas indispensables, cuya unidad funcional son los aminoácidos,



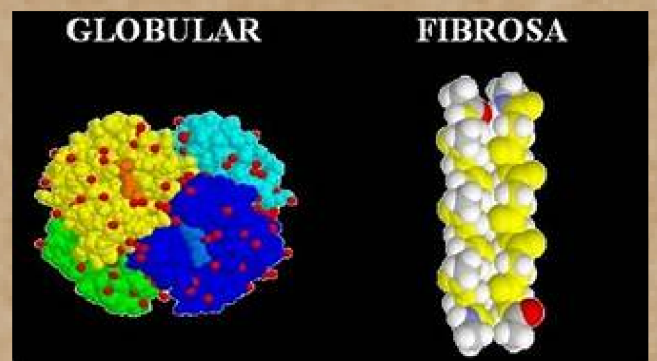
Funciones biológicas

- Tienen función estructural (Salud y desarrollo de músculo y huesos, presente en membranas celulares).
- Transporte de sustancias.
- Inmunológica (Inmunoglobulinas)
- Enzimática
- Reguladora (Hormonas)

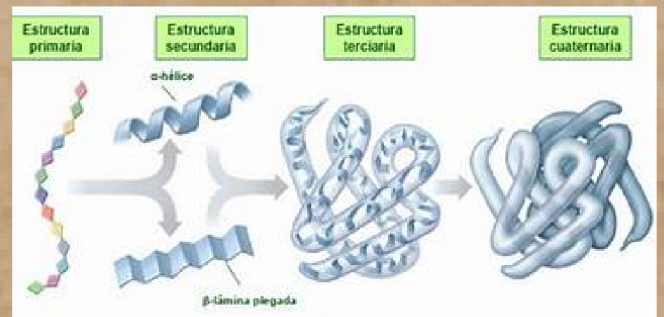


Clasificación

Pueden clasificarse con base en su solubilidad, forma o función, o según la presencia de un grupo prostético



- Globulares y fibrosas.
- Por estructura: (Primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria).
- Origen: Animal y vegetal.



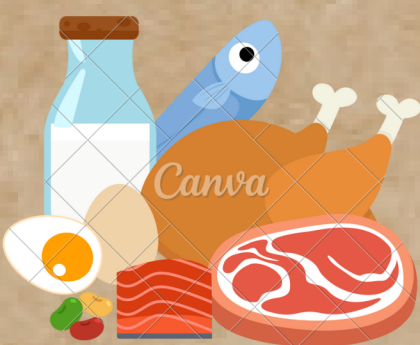
Origen animal y vegetal

ANIMAL

Son de alto valor biológico, contienen todos los aminoácidos esenciales.

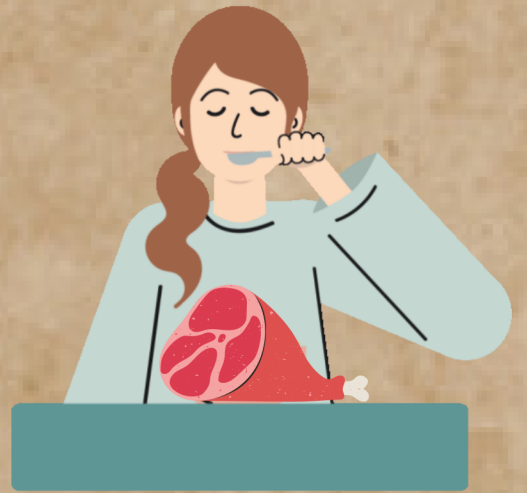
VEGETAL

Se consideran de bajo valor biológico, no contienen todos los aminoácidos esenciales..



Recomendaciones

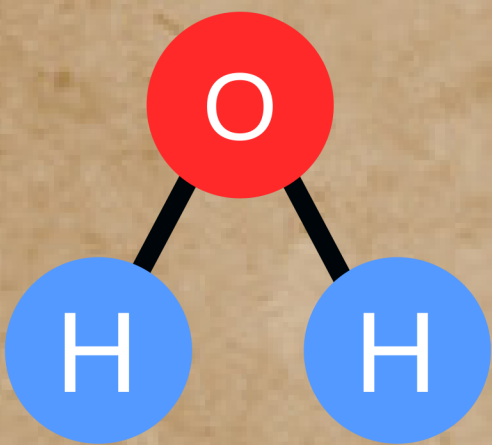
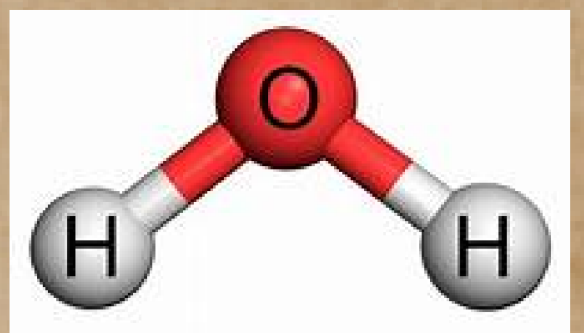
- 46 gr x día en mujeres y 56 gr x día en hombres..
- Ocupar entre el 10 y 35% de las kcal diarias.
- Optar por leches vegetales.
- Consumir garbanzos, lentejas, etc a las comidas,



Agua

¿Qué es?

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.



Características

- Forma agrupaciones de enlaces de hidrógeno consigo misma y con otros donadores o aceptores de protones
- Muchas macromoléculas se vuelven activas en su presencia.

Funciones

- Solvente universal.
- Transporta sustancias. (Sangre, linfa)
- Mantiene sustancias.
- Interviene en reacciones enzimáticas (Hidrólisis).



Bibliografía:

- *Universidad del sureste (2023). Nutrición y medicina alternativa, quinto cuatrimestre. PDF*

Comitán de Domínguez, Chiapas.

- *Harper, H. A., Martin, D. W., & Carsolio Pacheco, M. d. R. (1986). Bioquímica de Harper (10a ed.). México: El Manual Moderno.*