



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Brayan  
Velasco Hernandez*

*Parcial: 1er*

*Nombre de la Materia: NUTRICION  
Y MEDICINA ALTERNATIVA*

*Nombre del profesor: Julibeth  
Martinez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura:  
Nutricion*

*Cuatrimestre: 5to*

# NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

## Proteínas

Las proteínas están presentes en todos los seres vivos de la tierra. En el organismo humano, la proteína es uno de los componentes esenciales de los músculos, la piel, el cabello y los huesos, y forma parte de casi todos los demás tejidos y partes del organismo.



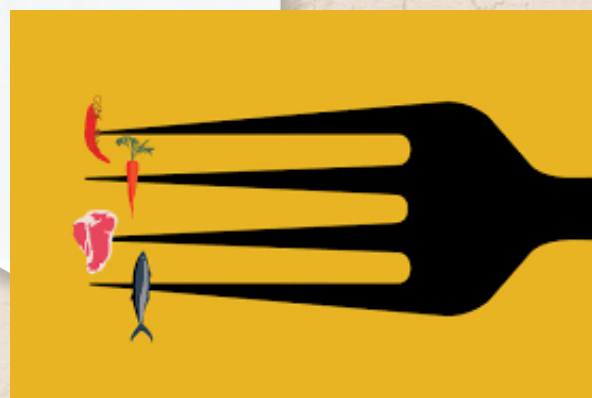
## Fuentes de proteína

Las proteínas de origen animal se consideran proteínas "completas" ya que contienen todos los aminoácidos que el organismo necesita obtener de los alimentos (llamados, en conjunto, "aminoácidos esenciales")



## Recomendaciones para el consumo de proteína

De acuerdo con las Pautas alimentarias para estadounidenses, aproximadamente entre el 10 % y el 35 % de las calorías diarias deben provenir de proteínas. 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.



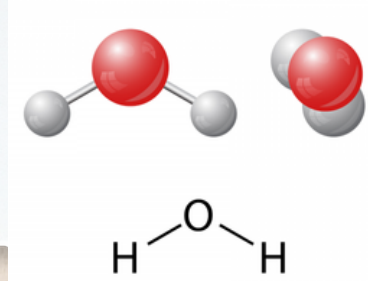
## Sugerencias

- Consuma un poco de proteína en cada comida y refrigerio para distribuirla de forma pareja a lo largo del día.
- Sustituya la avena instantánea por un omelet con verduras o por yogur griego decorado con bayas y almendras fileteadas.
- Opte por leches vegetales que contengan proteína, como la leche de soja o de avena.
- Por la tarde, coma edamame, garbanzos asados o una pasta de legumbres con verduras como refrigerio.
- Añada garbanzos, lentejas u otras legumbres a las ensaladas.



# AGUA

El 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 debido a la hibridación de las orbitales moleculares  $sp^3$  del oxígeno; las  $1s$  del hidrógeno comparten dos electrones con las híbridas del oxígeno.



Es decir, esta molécula no tiene una carga determinada, pero sí un dipolo eléctrico potente que le permite crear puentes de hidrógeno estables con otras moléculas iguales o diferentes, pero de naturaleza polar



# BIBLIOGRAFÍA

**LA INFORMACIÓN DE ESTE TRABAJO FUE SACADA DE LA ANTOLOGÍA QUE LE CORRESPONDE A LA MATERIA DE NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA EN LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN DE LA UDS.**

**[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSETS/DOCS/LIBRO/LNU/A174289B3B03A86EABE32CFF7C9E592E-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA.PDF](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/A174289B3B03A86EABE32CFF7C9E592E-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA.PDF)**

