



NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA.



Profesor: Julibeth Martínez Guillen.

Alumno: Jimena Maldonado Marín.

Nutrición 5º.

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA.

PROTEÍNAS.

Las proteínas son un componente esencial de la piel, cabello, músculos y forma parte de la mayoría de los tejidos y partes del organismo. Estas se conforman por aminoácidos.



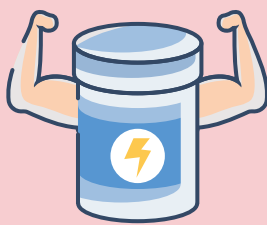
FUENTES DE PROTEÍNAS.

Existen diferentes tipos de proteínas, las cuales las podemos encontrar en la carne, huevo, pescado, lácteos (leche, queso, crema, etc.) Las de origen vegetal se consideran de bajo aporte proteico , también las podemos encontrar en las semillas y frutos secos.



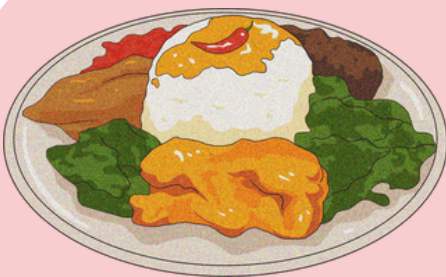
RECOMENDACIONES PARA CONSUMO DE PT.

- Adultos 8gr por 20 libras de peso.
- Debe representar el 25% a 30% de la dieta diaria.
- Es mayor la necesidad para las mujeres embarazadas.



CONSEJOS PARA LA PROTEÍNA EQUILIBRADA.

Consumir un poco en cada comida.
Opte por consumir productos con más pt.
Añadir legumbres a la dieta diaria.
Sustituir ciertos productos por otros.



AGUA.

Es un compuesto constituido por 2 átomos de hidrogeno unidos en forma covalente. El agua no sufre cambios físicos o químicos es muy importante su consumo ya que, ayuda a la hidratación.



BIBLIOGRAFÍA.

Universidad del sureste
(UDS), antología para
nutrición y medicina
alternativa (2023)