

SUPERNOTA

# NUTRICIÓN

Alumno: Sergio Daniel Gómez  
Espinoza

Docente: Martínez Guillén  
Julibeth

Nutrición y medicina alternativa  
19/01/2024




# PROTEÍNAS



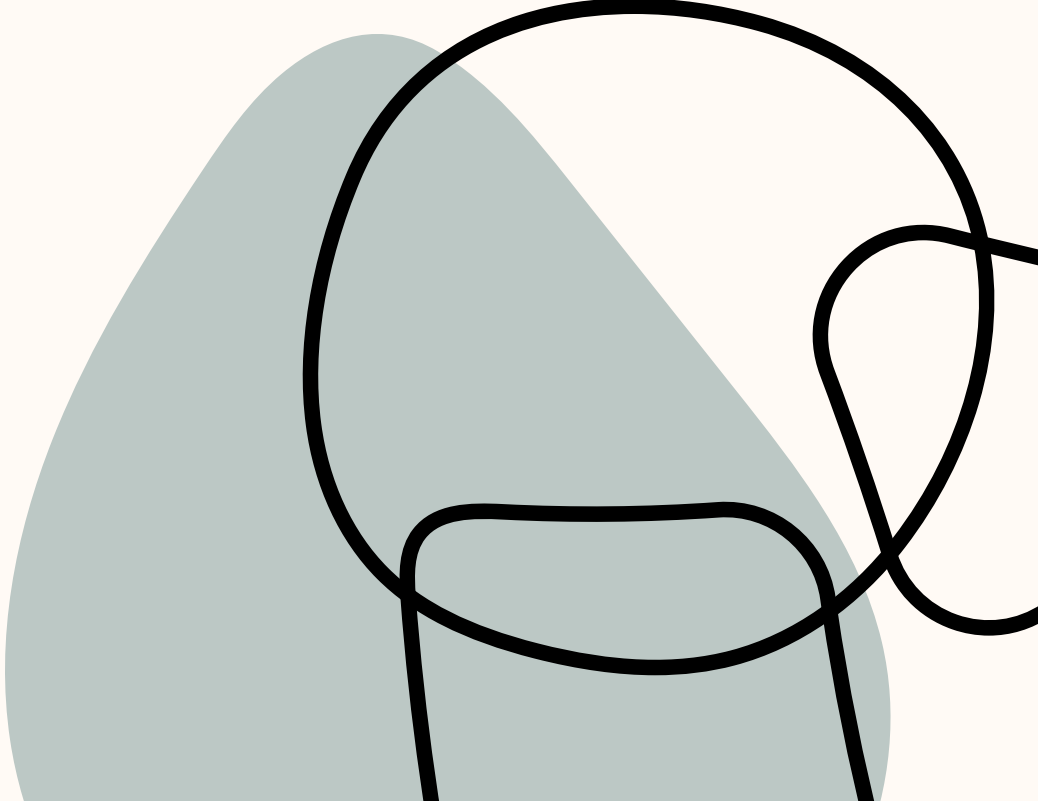
Esenciales de los músculos, la piel, el cabello y los huesos, formando parte de tejidos y partes del organismo.

## Función

Desarrollo y funcionamiento de los músculos, la salud de los huesos, la resistencia de los tejidos conjuntivos, la reparación y el crecimiento de los tejidos, la oxigenación de la sangre y la actividad celular básica



## Fuentes de proteína

- Proteínas de origen animal
  - Lácteos
  - Proteínas de origen vegetal
  - Legumbres
  - Frutos secos y semillas
- 



## Recomendaciones para el consumo de proteína

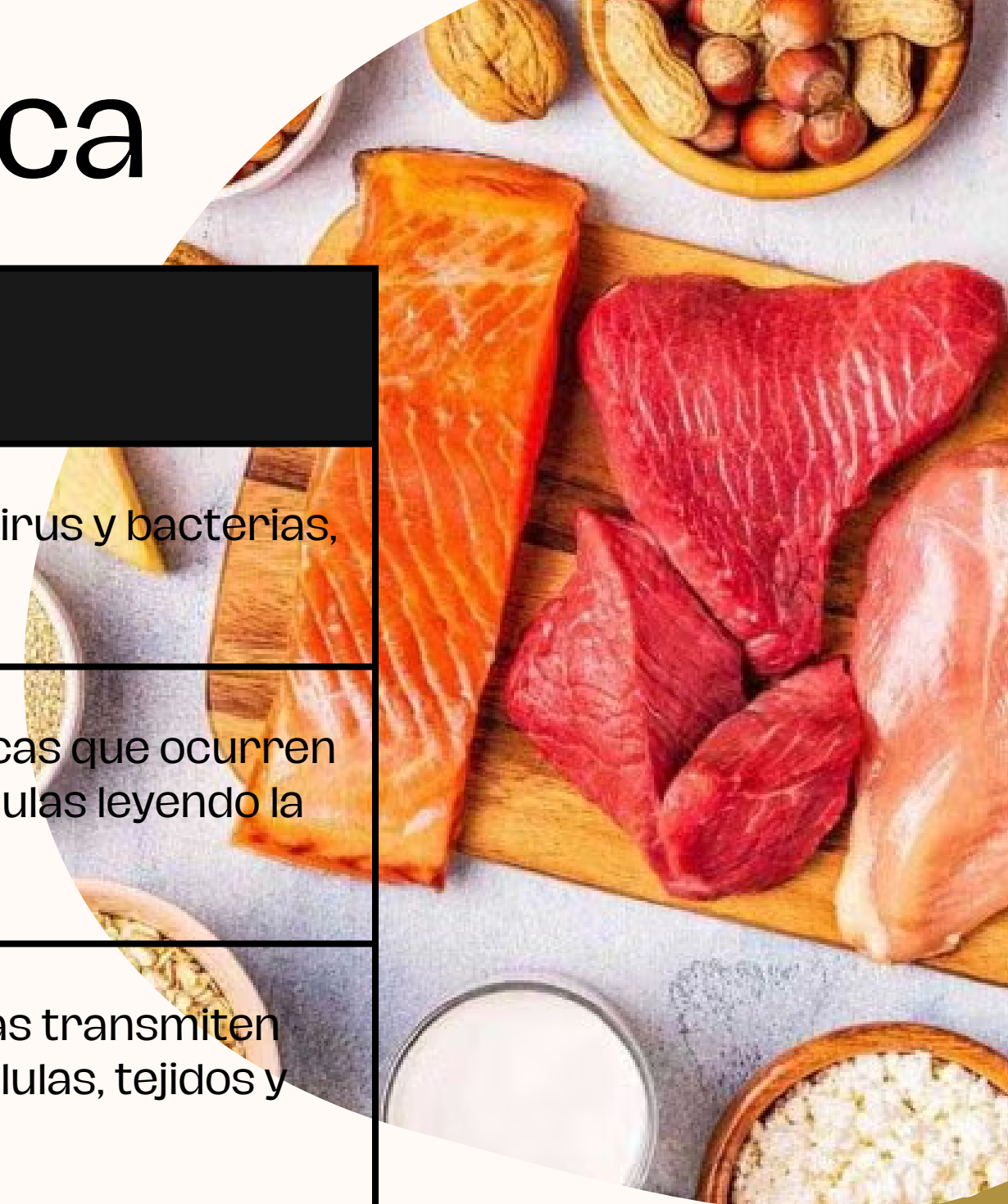
- 46 g/día para la mujeres
- 56 g/día para hombres
- Mayores de 19 años
- O bien 8 gramos por cada 20 libras del peso.

## Sugerencias para incorporar proteína

- Consumir en cada comida y colación
- Verduras o yogur griego por avena
- Leche de soja o de avena tiene proteína
- Añadir garbanzos, lentejas u legumbres a las ensaladas.

# Función biológica

FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
ANTICUERPO	Los anticuerpos se unen a partículas extrañas específicas, como virus y bacterias, para ayudar a proteger el cuerpo
ENZIMA	Las enzimas llevan a cabo casi todas las miles de reacciones químicas que ocurren en las células. También ayudan con la formación de nuevas moléculas leyendo la información genética almacenada en el ADN.
MENSAJERA	Al igual que algunos tipos de hormonas, las proteínas mensajeras transmiten señales para coordinar procesos biológicos entre diferentes células, tejidos y órganos.
ESTRUCTURAL	Estas proteínas brindan estructura y soporte a las células. A mayor escala, también permiten que el cuerpo se mueva.
TRANSPORTE/ALMACENAMIENTO	Estas proteínas se unen y transportan átomos y moléculas pequeñas dentro de las células y por todo el cuerpo.



# EL AGUA

ES

Un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno.

Es un disolvente líquido inerte, de pH neutro, que sirve de transporte en la sangre y la linfa, y que regula la temperatura corporal

## FUNCIONES BIOLÓGICAS

Capacidad física para transportar sustancias, disolver otras y mantenerlas tanto en solución como en suspensión coloidal y también en su reactividad química, al intervenir en la fotosíntesis y en muchas reacciones enzimáticas de hidrólisis

## No es un nutrimento

Porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico, pero sin ella no se llevan a cabo transformaciones bioquímicas propias de todas las células activas.

## IMPORTANTE PARA

Células animales y vegetales, así como los microorganismos, sólo pueden desarrollarse si encuentran las condiciones adecuadas en un medio en el que el contenido de agua es fundamental.

# BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2024)  
NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA  
COMITÁN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.

