



**Nombre de alumno: Karla Daniela
Pinto Lara.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martinez Guillen**

**Nombre del trabajo: Super Nota
Primera Unidad. Materia: Nutrición
y Medicina alternativa**

**Grado: 5to Grupo: A
Licenciatura en Nutrición.**

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

PROTEÍNAS

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.

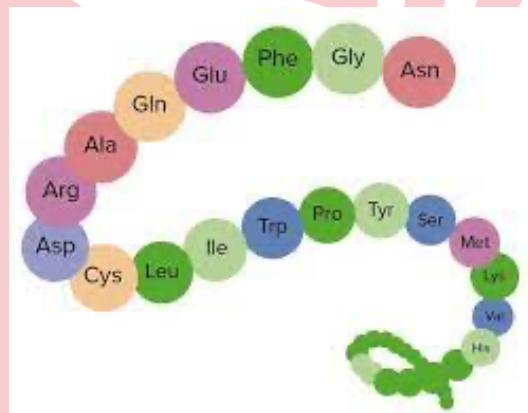


Proteínas

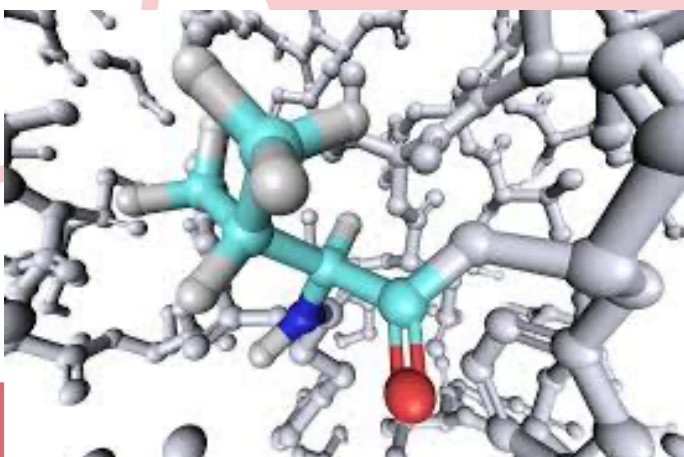


Es esencial para el adecuado desarrollo y funcionamiento de los músculos, la salud de los huesos, la resistencia de los tejidos conjuntivos, la reparación y el crecimiento de los tejidos, la oxigenación de la sangre y la actividad celular básica.

Las proteínas están conformadas por aminoácidos, los cuales se consideran los componentes básicos de todo ser vivo.



El organismo no almacena la proteína, ni tampoco produce todos los aminoácidos que necesita para funcionar bien.



NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

FUENTES DE PROTEÍNA.

Proteínas de origen animal: 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”).



- Lácteos: los lácteos como la leche y el yogur son buenas fuentes de proteína y carbohidratos. El queso también es una buena fuente de proteína, pero no contiene muchos carbohidratos.



Proteínas de origen vegetal: la mayoría de las proteínas de origen vegetal se consideran “incompletas” porque contienen niveles bajos de algunos aminoácidos esenciales.



- Legumbres: las legumbres son buenas fuentes de proteína y carbohidratos. Además, contienen otras vitaminas y minerales tales como folato (vitamina B9), potasio, hierro y magnesio.

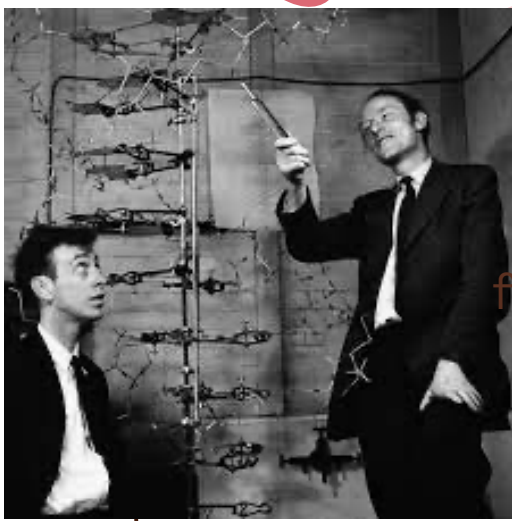


NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

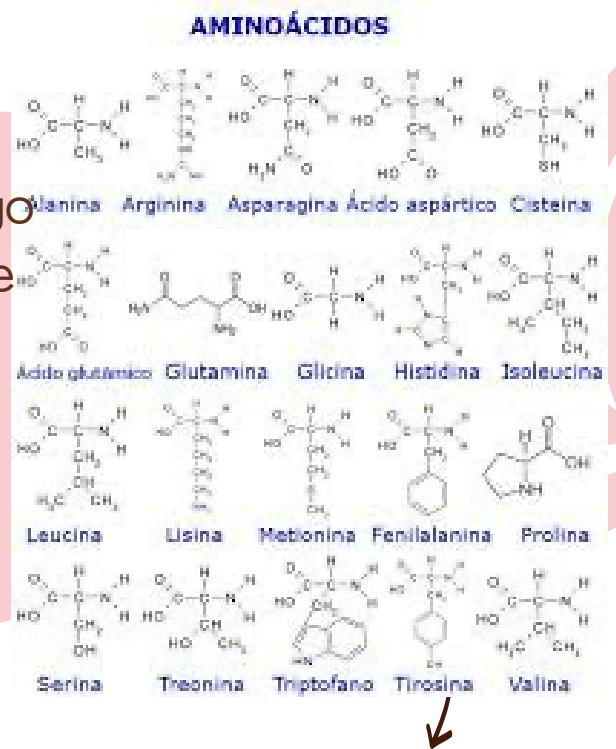
El IFM recomienda que la proteína represente entre el 20 % y el 30 % de las calorías diarias para la mayoría de las personas, incluso aquellas con inquietudes de salud que requieren intervenciones alimentarias terapéuticas avanzadas.



los principios establecidos por Watson y Crick: se almacenan en unidades denominadas genes en el ácido desoxirribonucleico y se transcriben para formar diversos tipos de ácido ribonucleico, y los ribosomas traducen el mensaje formando proteínas



El proceso se conserva en todos los sistemas vivos, por medio de un código genético universal de 64 codones, que indica la manera de traducir los 20 aminoácidos que forman parte de las proteínas.

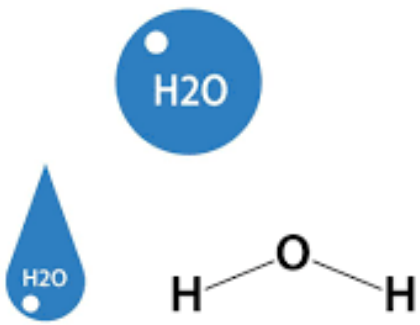


Poseen propiedades nutricionales, y de sus componentes se obtienen moléculas nitrogenadas que permiten conservar la estructura y el crecimiento de quien las consume



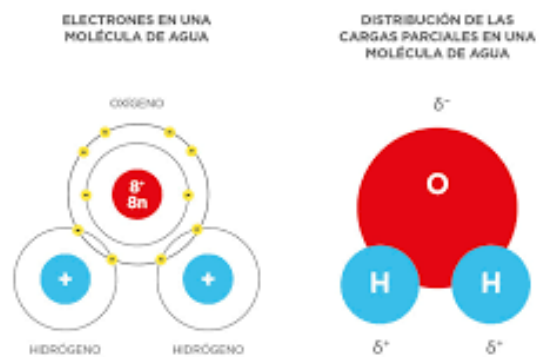
NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

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 órbitas moleculares s y p del oxígeno



En el agua existe una diferencia de electronegatividades que se debe precisamente a que el oxígeno tiene un gran poder de atracción por los electrones de los dos hidrógenos, lo que ocasiona que éstos desarrollen una carga parcial positiva temporal, y que el átomo de oxígeno desarrolle una carga parcial doble negativa temporal, esto hace que se produzca un momento dipolar muy fuerte

El agua no se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico; pero es un hecho que sin ella no pueden llevarse a cabo las innumerables transformaciones bioquímicas propias de todas las células activas



Tiene un gran número de funciones biológicas basadas en su 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



NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

.Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua, aun cuando hay ciertos tejidos como huesos, cabellos y dientes que la contienen escasamente



Bibliografía:

**Universidad del Sureste (2024)
Antología de nutrición y medicina
alternativa, Pag (36-68).**

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA.pdf>