

**Nombre del alumno:**

Sofía Yamileth Guillén Flores

**Nombre del Profesor:**

Julibeth Martínez

**Nombre Trabajo:**

Súper Nota

**Materia:**

Nutrición y Medicina Alternativa

**Grado:**

Quinto Cuatrimestre

**Grupo:**

LNU-04

Comitán de Domínguez, Chiapas a 20 enero de 2024



# 1.3 PROTEÍNAS



En el organismo humano, es uno de los componentes esenciales de los músculos, la piel, el cabello y los huesos, forma parte de casi todos los demás tejidos y partes del organismo, esencial para el adecuado desarrollo y funcionamiento de los músculos, la salud de los huesos, la resistencia de los tejidos conjuntivos



## Fuentes de proteína

- Lácteos: los lácteos como la leche y el yogur son buenas fuentes de proteína y carbohidratos
- Legumbres
- Frutos secos y semillas
- Proteínas de origen animal: se consideran proteínas "completas"
- La carne, los huevos, el pescado y los mariscos



## Recomendaciones

El consumo diario recomendado de proteína es de 46 gramos por día para las mujeres y 56 gramos por día para los hombres. Estas cifras se aplican a los adultos mayores de 19 años



RECOMMENDED



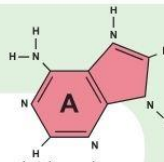
## Sugerencias alimentarias

Consuma un poco de proteína en cada comida, opte por leches vegetales que contengan proteína, añada garbanzos, lentejas u otras legumbres a las ensaladas



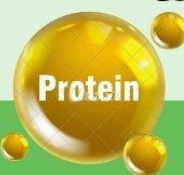
## Funcionalidad

La relación entre la composición de aminoácidos y las propiedades funcionales y fisicoquímicas se puede visualizar como una serie de eventos que están interrelacionados



## Funciones biológicas

- Son de transporte: por ejemplo la hb transporta al Oxígeno por el organismo.
- Son de protección: defiende de organismos extraños, (bacterias o virus)
- Son receptoras se encargan de reconocer el estímulo químico y transmitir el mensaje.
- Proteínas alimenticias y de reserva: sirve para el desarrollo del embrión mientras la caseína esta en la leche.





# 1.5 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, este elemento tiene un par de electrones libres considerados como dos fuerzas separadas



## Diferencias:

- 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 2 hidrógenos, éstos desarrollen una carga parcial positiva temporal



## No se considera un nutrimento

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



## Entre el 60 y 70% del cuerpo

es agua, cuando hay ciertos tejidos (huesos, cabellos y dientes) que contienen escasamente, es un disolvente líquido inerte, de pH neutro, sirve de transporte en la sangre y la linfa, y regula la temperatura corporal



## Funcionalidad

Participa activamente en la síntesis de hidratos de carbono a partir de CO<sub>2</sub>, fundamental en la vida de este planeta



## Funciones biológicas

- Basadas en su capacidad física para transportar sustancias.
- disolver otras sustancias.
- Mantenerlas tanto en solución como en suspensión coloidal
- En su reactividad química, al intervenir en la fotosíntesis.
- Reacciones enzimáticas de hidrólisis



## **BIBLIOGRAFÍA:**

- **Antología para Nutrición y Medicina Alternativa. Universidad del Sureste. Páginas 35-42, 57,58. PDF.2024**
- [Proteínas: qué son, funciones y clasificación - Resumen \(bioenciclopedia.com\)](#)
- Timberlake, K. (2013). Química general, orgánica y biológica. 4ta Edición. Pearson.
- Curtis, H. et al. (2008). Biología. 7ma Edición. Editorial medica panamericana.