



INFOGRAFÍA.

**ALUMNO: JOSÉ ENRIQUE
SANTIAGO LÓPEZ.**

**DOCENTE: QFB. ALDRIN DE
JESÚS MALDONADO VELASCO.**

BIOQUÍMICA.

**COMITÁN DE
DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.**

**07 DE OCTUBRE
DEL 2024.**

AMINOÁCIDOS, UN MUNDO DE PROTEÍNAS.

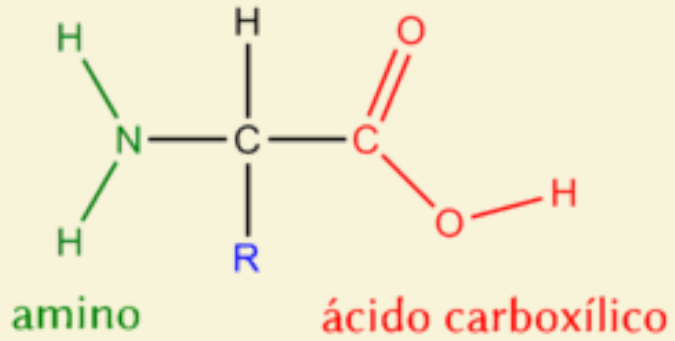


MEDICINA Y SALUD.

la importancia de los aminoácidos y las proteínas en el organismo.

¿QUÉ SON LOS AMINOÁCIDOS?

Son muy importantes para el funcionamiento de nuestro cuerpo, son compuestos orgánicos formados por un grupo amino y un grupo carboxilo, un átomo de hidrogeno y una cadena lateral, unidos por un carbono alfa.



¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Importantes en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir nuevas, la estructura básica de la proteína es una cadena de aminoácidos

FUNCIONES PRINCIPALES DE LAS PROTEÍNAS

- Estructura: Forman los tejidos y órganos del cuerpo como los músculos.
- Protegen el organismo de cuerpos extraños.
- Nutriente fundamental en la dieta.

- Son necesarias para que las células realicen su trabajo.
- Ayudan a mantener el equilibrio de las funciones del cuerpo.
- El cuerpo las descompone en aminoácidos durante la digestión y los usa para crear nuevas proteínas.

FUNCIONES DE LOS AMINOÁCIDOS EN EL CUERPO

ENZIMÁTICO

Los aminoácidos actúan como enzimas acelerando las reacciones bioquímicas del cuerpo.

DEFENSAS

Ayudan a defender el cuerpo de toxinas perjudiciales.

TRANSPORTE

Se unen a otras moléculas para facilitar su transporte.

AMINOÁCIDOS ESENCIALES

El cuerpo no los produce y tenemos que obtenerlos por medio de la dieta.

Aminoácidos esenciales
Isoleucina
Leucina
Lisina
Metionina
Fenilalanina
Treonina
Triptofano
Valina
Histidina (en niños)

Alimentos ricos en proteínas.

Alimento	Proteína (% en peso)	Energía (kcal. cada 100 g)
Pescado azul	26	159
Salmón	28	168
Filete carne	24	288
Pollo	24	135
Huevo	12	160
Jamón serrano	26	173
Queso curado	28	375
Leche	4	37
Yogurt	3	51
Brocoli	4	26
Patatas	3	91
Almendras	19	592
Coliflor	3	22
Pan integral	12	240
Cereales	9	377
Arroz	2,5	107
Legumbres	17-25	240

AMINOÁCIDOS Y PROTEÍNAS EN LA MEDICINA

DIABETES!!!

La insulina es una proteína importante en contra de esta enfermedad tan perjudicial..

SUPLEMENTOS

Usadas en la desnutrición o enfermedades crónicas.

AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES

El cuerpo los produce, no es necesario obtenerlos por medio de la dieta.

Aminoácidos No esenciales
Alanina
Arginina
Serina
Tirosina
Histidina (en adultos)
Ácido Aspartico
Cistenaína
Ácido Glutámico
Glicina

PROTEÍNAS IMPORTANTES PARA UNA BUENA SALUD FISICA.

Un 75% de las proteínas se reciclan diariamente por lo tanto solo un 25% aprox. depende de nuestra ingesta diaria para nuestro correcto mantenimiento.

Composición del cuerpo sano:

Agua	60-65%
Proteínas	16-18%
Grasas	< 15%
Minerales	6%
Carbohidratos	1,5%

REFERENCIAS

González-Torres, L., Téllez-Valencia, A., Sampedro, J. G., & Nájera, H. (2007). Las proteínas en la nutrición. Revista salud pública y nutrición, 8(2), 1-7., recuperado el 07/10/2024 de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn072g.pdf>

Young, V. (2003). Proteínas y aminoácidos. Bowman BA, Russell (Editores) Conocimientos actuales de nutrición, 8, 47-63., recuperado el 07/10/2024 de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=9Mk00YP9r6wC&oi=fnd&pg=PA47&dq=aminoacidos+y+proteinas&ots=TrSRj6FOB3&sig=Tb-7sZzZRJt2LIuUaAHSxJGTPEQ#v=onepage&q&f=false>

Odriozola, J. M. (2002). Importancia de las proteínas en la dieta de los deportistas. Selección: Revista española e iberoamericana de medicina de la educación física y el deporte, 11(3), 114-117., recuperado el 07/10/2024 de: https://futsalcoach.es/wp-content/uploads/2018/04/239_importancia_proteinas_dieta_deportistas.pdf

