



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. MEDICINA HUMANA

INFOGRAFÍA DE LA IMPORTANCIA DE LOS AMINOÁCIDOS Y PROTEÍNAS EN EL ORGANISMO

SOFIA VALENTINA PINTO ALBORES
GRUPO:D

GRADO: 1

QFB. ALDRIN DE JESUS MALDONADO VELASCO

IMPORTANCIA DE LOS AMINOÁCIDOS Y PROTEÍNAS EN EL ORGANISMO

Sofía Valentina Pinto Albores 1-D



AMINOACIDOS

Los aminoácidos son moléculas que se combinan para así formar proteínas

PROTEÍNAS

Las proteínas son moléculas grandes y complejas, desempeñan funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo

FUENTES DE PROTEÍNAS



LÁCTEOS

Leche, queso y yogurt.



CARNES

de vaca, cerdo, pescado, entre otras.



PRODUCTOS FERMENTADOS

Tofu, Tempeh y soja texturizada.



LEGUMINOSAS

Lentijas, frijoles y garbanzos.



HUEVOS



IMPORTANCIA

Son fundamentales para la vida, ya que el cuerpo humano los utiliza para realizar diversas funciones como los son la construcción y reparación de tejidos fortalecimiento del sistema desarrollo y crecimiento metabolismo saludale transporte de medicinas

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas. La proteína también es importante para el desarrollo y crecimiento de niños, adolescentes y mujeres embarazadas



En donde encontramos los aminoácidos y proteínas

Lo podemos encontrar en carnes, productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes



National Academy of Sciences, Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. National Academy Press. Washington, DC, 2005.
nap.nationalacademies.org/catalog/10490/dietary-reference-intakes-for-energy-carbohydrate-fiber-fat-fatty-acids-cholesterol-protein-and-amino-acids. Updated 2005. Accessed April 21, 2023.

Ramu A, Neild P. Diet and nutrition. In: Naish J, Syndercombe Court D, eds. *Medical Sciences*. 3rd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019:chap 16.

Snetselaar LG, de Jesus JM, DeSilva DM, Stoody EE. Dietary guidelines for Americans, 2020-2025: understanding the scientific process, guidelines, and key recommendations. *Nutr Today*. 2021;56(6):287-295. PMID: 34987271. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34987271/.