



Universidad de Guadalajara
Centro Universitario de Ciencias de la Salud



Comunicación y Tecnologías de la Información
Actividad 3A. Gestión de la información (Parte II). Literacidad Académica

Sección: E11

Carrera: Médico Cirujano y Partero

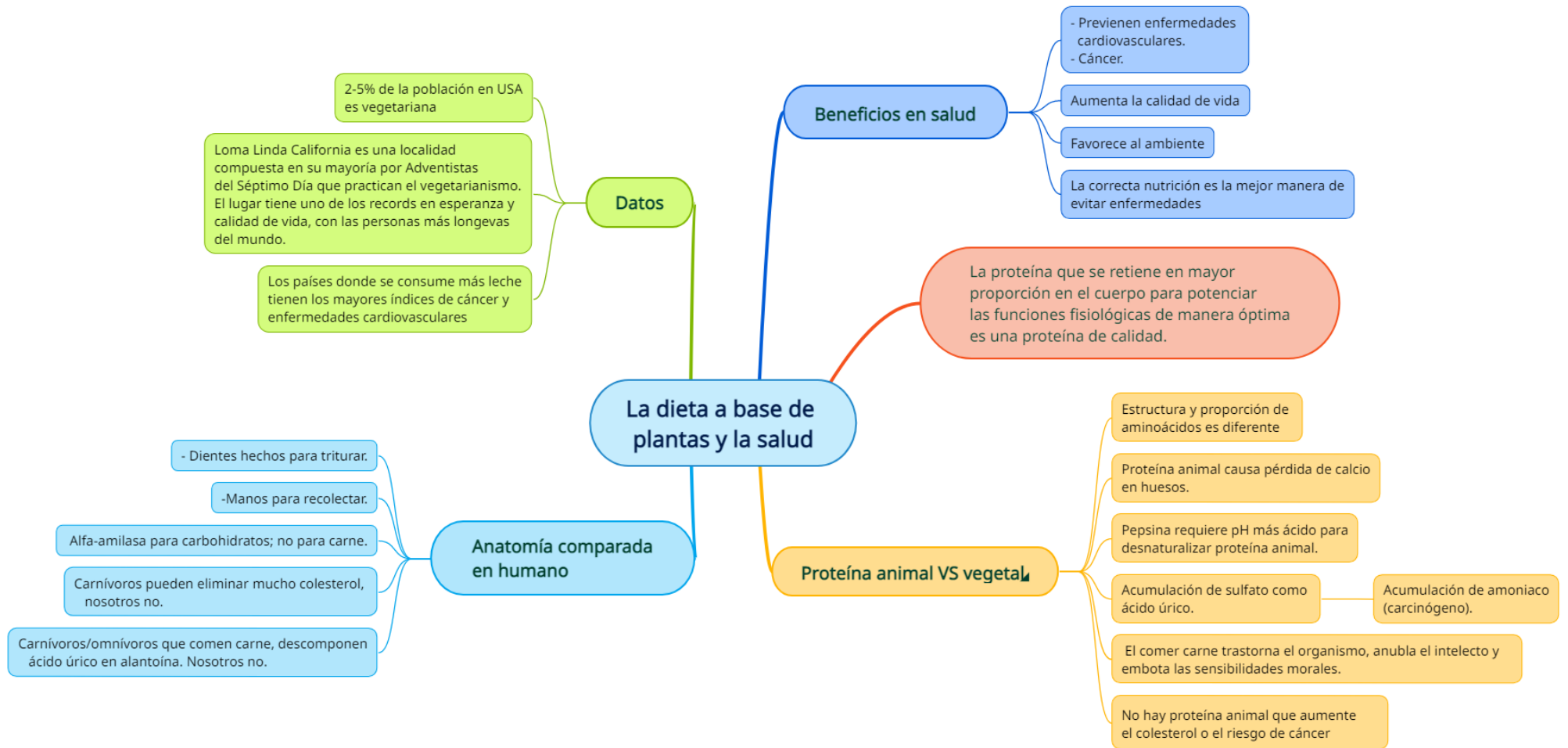
Alumnos:

- Sánchez Mongalo Jónatan Daniel - 218510286
- López Ordaz Luis Enrique - 223341387
- Magallanes Ballesteros Andrea - 219591042
- Trejo Mendoza Iván Octavio - 223341131

Profesor: Alfredo Celis Orozco

Fecha: 25/03/2023

Mapa semántico:



Cuadro de evidencias:

Tesis: El consumo de proteína vegetal favorece más a la salud y calidad de vida que el consumo de proteína animal								
R1: La digestión de la proteína animal es más compleja que la vegetal, entorpeciendo al organismo y causando enfermedades.			R2: El ser humano está diseñado para consumir proteína vegetal, no animal.			R3: La proteína animal es mayor causante de enfermedades autoinmunes.		
E1: La alimentación completa en la proteína vegetal se obtiene por medio de las combinaciones. Esto da el material necesario para que el cuerpo fabrique sus propios nutrientes por medio de enzimas y microbiota. De	E2: Pese a que el método Mitchell (1922), define a la proteína animal como de mayor calidad por su capacidad de retenerse en los tejidos	E3: La carne sí tiene todos los aminoácidos esenciales y muchas veces en mayores cantidades que en los vegetales, pero esto no quiere decir que sea positivo. Recapitulamos el ejemplo de la arginina, la cual, está contenida en la proteína animal directamente,	E1: Las manos del humano son recolectoras , como las de algunos animales herbívoros, no para desgarrar. Los dientes son para triturar, no desgarrar.	E2: El ser humano no puede metabolizar mucho colesterol al mismo tiempo, los animales carnívoros sí. Los animales carnívoros son capaces de descomponer el ácido úrico que se	E3: La enzima Alfa-amilasa en el humano está diseñada para digerir carbohidratos, no para desnaturalizar proteínas animales.	E1: La digestión de la carne, al realizarse en el medio ácido, requiere consumir calcio del hueso para neutralizar el pH, de modo que se favorece el desarrollo de osteoporosis, gota, artritis	E2: Al metabolizar algunas proteínas animales, como se mencionó se crea urea. Este proceso se debe a una liberación de nitrógeno en forma de amoníaco que se debe convertir a Urea. De modo que la digestión de la proteína vegetal favorece	E3: La proteína animal tiene una terciaria más compleja que la proteína vegetal, por ello, para que la pepsina la desnaturalice en el estómago, requiere que el pH sea más ácido. Este proceso favorece la creación de un sistema ácido, ambiente

hecho, los animales herbívoros rumiantes, en ese proceso fabrican sus propios nutrientes a base de solo proteínas vegetales simples. Cuando un carnívoro como el león lo caza, siempre el más fuerte de la manada tiene el derecho a comer primero; y por extraño que parezca, come el estómago junto con su contenido. Por eso es el león	fomentando el crecimiento acelerado de masa, esto no indica que esa proteína es de calidad, dado que no se adapta a la fisiología del cuerpo. Ejemplo de ello es la arginina.	pero en las plantas se requiere de un proceso más complejo para elaborarla. Sin embargo, al obtenerla directamente de la carne, como producto se forman grandes cantidades de urea, que será difícil de metabolizar. Al tener que manufacturarla de los vegetales, el proceso de formación de urea es mucho más lento.		obtiene del amoníaco en alantoina. El ser humano no, de hecho, el ácido úrico acumulado causa gota.		entre otras enfermedades .	más la desintoxicación del cuerpo. Pero claro, se debe hacer combinación de alimentos.	preferido para el desarrollo del cáncer y otras enfermedades autoinmunes.
---	--	---	--	--	--	-----------------------------------	---	--

más fuerte, es “vegetariano”.								
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Bibliografía de ambos trabajos:

NOTA: La bibliografía de ambas partes del trabajo ha sido organizada en la siguiente lista de manera combinada para mantener un mejor orden del mismo, de modo que no se repitan ideas y se conserve el profesionalismo.

- Amy Woodyatt, 2019, *Cuatro razones (realmente importantes) para ser vegano*, CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/2019/11/01/cuatro-razones-realmente-importantes-para-ser-vegano/>
- Harvard, T.H CHAN; 2019, *Vegan diet can benefit both health and the environment*, School of public health. <https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/vegan-diet-health-environment/>
- Hana Kahleova, MD, PhD; Kitt Falk Petersen, MD; Gerald I. Shulman, MD, PhD; Jihad Alwarith, BS; Emilie Rembert, BS; Andrea Tura, PhD; Martin Hill, PhD; Richard Holubkov, PhD; Neal D. Barnard, MD. 2020. *Effect of a Low-Fat Vegan Diet on Body Weight, Insulin Sensitivity, Postprandial Metabolism, and Intramyocellular and Hepatocellular Lipid Levels in Overweight Adults*. JAMA, Network Open. file:///C:/Users/jonat/Downloads/kahleova_2020_oj_200827_1621965523.30234.pdf
- Simons, J., Vierboom, C., Klink-Lehmann, J., Harlen, I., & Hartmann, M. (2021). *Vegetarianism/veganism: a way to feel good*. Sustainability, 13(7), 20. <https://doi.org/10.3390/su13073618>
- Hunt, M. W. (2019). *Veganism and children: physical and social well-being*. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 32(2), 269–291. 23. <https://doi.org/10.1007/s10806-019-09773-4>
- Pienovi, L., Lara, M., Bustos, P., & Amigo, H. (2015). *Consumo de frutas, verduras y presión arterial. Un estudio poblacional*. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 65(1), 21–26.
- Espínola, R. Aragón, P. Calero L. y Cuéllar, D. (2022). La dieta vegana como tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. *SANUM: Revista Científico-Sanitaria*. 6(1). 23-30. https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v6_n1_a3.pdf
- Le, L.T. y Sabaté J. (2014). Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts. *Nutrients*. 6(6). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4073139/>

- T. Colin Campbell, PhD. 2019. *Questioning the Ethics & Science of a Pure Vegan Diet*. Center for Nutrition Studies.
<https://nutritionstudies.org/questioning-the-ethics-science-of-a-pure-vegan-diet/>
- Frank Dixon. 2022. *Are Humans Herbivores or Omnivores?*; Center for Nutrition Studies. <https://nutritionstudies.org/are-humans-herbivores-or-omnivores/>
- Campbell, T. C., & Campbell, T. M. (2012). *El Estudio de China: El Estudio de Nutricion Mas Completo Realizado Hasta el Momento; Efectos Asombrosos En La Dieta, La Perdida de Peso y La Salud a Largo Plazo*. BenBella Books.