

RESEÑAS NUTRICIONALES

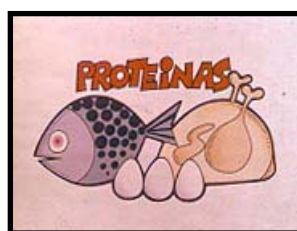


Las proteínas



Después del agua, las proteínas son las sustancias nutritivas más abundantes del organismo. **Son los ladrillos del cuerpo** y son fundamentales para el crecimiento, formación y renovación de los tejidos. Una carencia de proteínas puede provocar desnutrición, cansancio, pérdida de masa muscular y mayor cantidad de infecciones.

Las podemos encontrar en las carnes, pescados, huevos, leche, queso, cereales y legumbres. Por tanto existen dos tipos de proteínas; proteínas de **origen vegetal** y proteínas de **origen animal**.



Las proteínas están formadas por unas unidades pequeñas llamadas AMINOÁCIDOS. Nuestro organismo precisa de un cierto número de estos aminoácidos que no puede producir por sí mismo y a los que se les conoce como **aminoácidos esenciales**.

Las proteínas que provienen de los ANIMALES contienen todos los aminoácidos esenciales para el organismo, y por eso son completas. Las proteínas de procedencia VEGETAL no contienen todos los aminoácidos esenciales y por ello es necesario que se combinen entre sí o con otras de origen animal para resultar completas.