



## Importancia del contenido en aminoácidos

[http:// www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/nutricion/doc/proteinas.htm# 1](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/proteinas.htm#1)

# Índice

¿ El contenido en aminoácidos tiene importancia nutricional?	3
¿ Qué parte del organismo humano está formado por proteínas?	5
¿ Cuáles son las funciones de las proteínas?	6
Glosario	8

# ¿El contenido en aminoácidos tiene importancia nutricional?

Dependiendo de que en las proteínas se encuentren o no todos los aminoácidos esenciales, podemos clasificar las proteínas en:

- **Proteínas completas:** tienen todos los aminoácidos esenciales en cantidad suficiente y en la proporción adecuada para mantener la vida y permitir un normal desarrollo y crecimiento. Son denominadas también, de buena calidad o de alto valor biológico (es la capacidad que tiene una proteína, para formar otras nuevas en el individuo que las ingiere). Las encontramos fundamentalmente en los alimentos de origen animal (leche, pescado, carne y huevo), y en la soja de origen vegetal.

- **Proteínas incompletas:** carecen de alguno de los **aminoácidos esenciales**, se denomina limitante; permiten la vida pero no el crecimiento y desarrollo. Las encontramos en alimentos de origen vegetal: cereales, legumbres y frutos secos mayoritariamente.



Proteínas  
de origen animal:



Leche



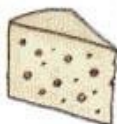
Carne



Pescado



Huevos



Queso

Proteínas  
de origen vegetal:



Arroz



Legumbres



Pan



Avellanas,  
almendras

# ¿Qué parte del organismo humano está formado por proteínas?

Entre el 15 y 20% del peso corporal de un adulto, en buen estado fisiológico, está constituido por proteínas. Aproximadamente la mitad se encuentra en la musculatura, la quinta parte en la piel y el resto, en otros tejidos y líquidos orgánicos, salvo en la bilis y en la orina, donde no se encuentran en condiciones normales.

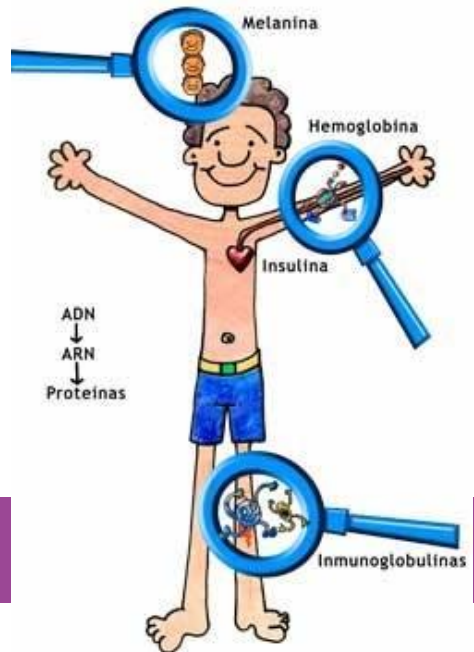


# ¿Cuáles son las funciones de las proteínas?

El consumo de proteínas es necesario, además de para aportar todos los aminoácidos esenciales, para cubrir las siguientes funciones:

- **Plástica:** Reparar el desgaste diario, producido en el recambio y la renovación celular y síntesis de nuevos tejidos en situaciones de crecimiento y desarrollo, ante heridas, fracturas o quemaduras por ejemplo.
- **Reguladora:** Forman parte de numerosas enzimas, hormonas, anticuerpos o **inmunoglobulinas**, que llevan a cabo todas las reacciones químicas que se desarrollan en el organismo.
- **Energética:** En ausencia o insuficiencia en la ingesta de carbohidratos, o cuando se realiza un consumo de proteínas que supera las necesidades, proporcionan 4 Kca l/ g, siendo este el fenómeno más costoso para el organismo, además de implicar una sobrecarga de trabajo para algunos órganos y sistemas.

- **Transporte:** Contribuyen al mantenimiento del equilibrio de los líquidos corporales y transportan algunas sustancias, por ejemplo el hierro o el oxígeno.



# Glosario

**Aminoácidos esenciales.** Son aquellos que el propio organismo no puede sintetizar por sí mismo.

**Inmunoglobulinas.** Pueden encontrarse de forma soluble en la sangre u otros fluidos corporales de los vertebrados.