

PROTEÍNAS



1 g = 4 kcal



Se encargan de: **estructura, movimiento, inmunidad, coagulación, hormonas, digestión y transporte de nutrientes.**

Los 9 Aminoácidos Esenciales



Los **aminoácidos** constituyen las unidades básicas de su estructura. Se dividen en esenciales (obtenidos a partir de la dieta) y no esenciales (sintetizados por el organismo).



El aumento de las necesidades de proteínas implica un aumento de la **ingesta hídrica** para evitar problemas renales.

Se consideran fuente de proteínas: **lácteos, huevos, carnes, pescados, mariscos y legumbres.**



Deberían estar presentes en **todas** las comidas del día, adecuando su consumo al grado de actividad física.



Evita las **carnes grasas y procesadas** como fuentes de proteína habituales en tu dieta.

Las **proteínas vegetales** combinadas pueden llegar a ser completas, pero su digestibilidad seguirá siendo escasa. Para asegurar un adecuado aporte de proteínas a través de ellas, sería necesario ingerir cantidades de fibra y carbohidratos superiores a las recomendadas.

5 X 20

Cada Comida debería incluir **20g de proteína neta** (+ en sujetos muy activos)



La población general debería consumir 0,8-1,2 g/kg. Las ingestas de hasta 3,5 g/kg son **seguras**.

Su **digestibilidad** indica la facilidad de ser digeridas y utilizadas. Es superior en las proteínas animales.



Valor biológico de las proteínas

Suero de leche	●	Pollo	●
Huevo	●	Caseína	●
Leche de vaca	●	Soja	●
Clara de huevo	●	Gluten de trigo	●
Pescado	●	Legumbres	●
Vacuno	●	Cereales	●

Su **valor biológico** indica la proporción de aminoácidos esenciales asimilables que contiene. Es superior en las proteínas de origen animal.

- Alto valor biológico
- Valor biológico óptimo
- Escaso valor biológico