



Mi Universidad

Super nota.

Nombre del Alumno: Emma Yareni Montejo García.

Nombre del tema:

Parcial:2

Nombre de la Materia: bioquímica,

Nombre del profesor: Beatriz López López.

Tec. Enfermería.

sexto semestre.

proteína



Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas 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.



alimentos ricos en proteínas			
ALIMENTO	PROTEÍNA		
	g/100 g	g/porción	% VDR*
carne picada de vaca (5% de grasa)	22,7 g	75 g porción: 17 g	29%
pechuga de pollo	28,4 g	75 g porción: 21,3 g	37%
salmón	25,3 g	100 g porción: 25,3 g	44%
huevo entero	14,1 g	50 g porción o 1 huevo: 7 g	12%
queso gouda	25,3 g	50 g porción: 12,7 g	22%
queso de cabra	21,1 g	50 g porción: 10,6 g	18%
leche (entera)	3,5 g	200 ml porción: 7 g	12%
leche (semidesnatada)	3,4 g	200 ml porción: 6,8 g	12%
judías rojas	8,6 g	100 g porción: 8,6 g	15%
mezcla de nueces	23,8 g	25 g porción: 5,9 g	10%
pasta (cocida)	5,5 g	150 g porción: 8,3 g	14%
quinoa (cocida)	4,4 g	150 g porción: 6,6 g	11%
copos de avena	10,9 g	50 g porción: 5,5 g	9%

% VDR: Valor dietético de referencia establecido por EFSA para un adulto de 70 kg (0,83 g por kg de peso corporal; 58 g por día)
*basado en los valores en gramos por porción

Los aminoácidos que las forman pueden ser esenciales o no esenciales. En el caso de los primeros, no los puede producir el cuerpo por sí mismo, por lo que tienen que adquirirse a través de la alimentación. Son especialmente necesarias en personas que se encuentran en edad de crecimiento como niños y adolescentes y también en mujeres embarazadas, ya que hacen posible la producción de células nuevas.

