

RECOMENDACIÓN EN LA DIETA

Habitualmente se recomienda que contenga

10 a 15 %

PARA EL ENTRENAMIENTO

ADULTO

0.8 g/kg de peso corporal

MUJER EMBARAZADA

0.95 g/kg de peso corporal

Las recomendaciones para los atletas que se ejercitan deben ser diferentes en comparación con los individuos sedentarios.

PROTEINAS

Elementos compuestos por

CARBONO ORIGEN HIDRÓGENO NITRÓGENO

Tienen diversos

FORMAS

TAMAÑOS

FUNCIÓNES

TIPOS Y FUENTES

ORIGEN VEGETAL

ORIGEN ANIMAL

Se hallan 20 aminoácidos

Los que no pueden sintetizarse

- HISTIDINA
- ISOLEUCINA
- LEUCINA
- LISINA
- METIONINA
- TRIPTRÓFANO
- TRIFENILALANINA
- TRITRÓFANO
- VALINA

Esenciales

No esenciales

METABOLISMO

La digestión comienza en el estómago, que da lugar a la formación de

PEPSINA

El proceso continúa en el intestino delgado

ENZIMAS MICROVELLOSIDIALES INTESTINALES

que prosiguen el proceso.

La tripsina se deriva del

TRIPSINOGENO LIBERADO

del páncreas

y se transforma en tripsina por acción de la

ENTEROCINASA INTESTINAL