



Escuela de
**MEDICINA
HUMANA**



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
ESCUELA DE MEDICINA HUMANA**

BIOQUÍMICA

DR. JOSE MIGUEL CULEBRO RICARDI

LUIS ALBERTO RODRÍGUEZ BONIFAZ

1er SEMESTRE

ENSAYO:

**"LA IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS EN EL
ORGANISMO"**

BIBLIOGRAFÍA.

- Morales J. (2017). *Proteínas en Alimentos: su Importancia Nutricional y su Efectos Terapéuticos [PDF]*. México.
- Carbajal A. *Manual de Nutrición y Dietética – Proteínas [PDF]*. Madrid, España.
- <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangenes/produciendoproteina/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467>

**"DICHOSO EL QUE ESTUDIA PARA APRENDER, GRANDIOSO EL QUE LO HACE PARA
ENSEÑAR, PERO GLORIOSO EL QUE LO HACE PARA CURAR"**

TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS. 07/10/2024

LA IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS EN EL ORGANISMO

Como bien sabemos las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones importantes y específicas en el cuerpo, éstas 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.

Después de recabar muchos estudios podemos aclarar y saber que las proteínas están formadas por cientos o miles de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos, estas en su unión entre sí generan largas cadenas. Se conoce que hay 20 tipos diferentes de aminoácidos que se pueden combinar para formar una proteína. La secuencia de aminoácidos determina la estructura tridimensional única de cada proteína y su función específica. La mayoría de los genes contienen la información necesaria para producir moléculas de proteínas (algunos genes producen otras moléculas que ayudan a la célula a ensamblar proteínas). Esta ayuda del gen a proteínas se considera como un viaje un poco complejo y está estrictamente controlado dentro de cada célula.

Las proteínas son los pilares fundamentales de la vida, cada célula del cuerpo humano las contiene y estas ayudan en funciones muy específicas, tanto así que podemos depender positivamente de ellas, pues su labor también se considera en la salud como muy necesario.

Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas, la proteína también es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas. Las principales fuentes de proteína son: lácteos, carnes, pescados, huevos, cereales, leguminosas y frutos secos.

Las proteínas en un buen consumo son importantes para el cuerpo humano por muchas razones, como: ayudar a reparar y producir células nuevas, y son fundamentales para el crecimiento y desarrollo, necesarias también para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo, fortalecimiento de los huesos y los músculos, transporte de algunas sustancias en la sangre, como lípidos o minerales y su participación en el funcionamiento del sistema de defensas del organismo.

Los efectos terapéuticos que generan las proteínas y sus péptidos han sido reportados en distintos estudios de experimentación, estas sustancias pueden ser una alternativa para la prevención o el tratamiento de distintos padecimientos, incluso para sus efectos benéficos.

Las proteínas son importantes a nivel nutricional porque funcionan como fuente de energía y su valor nutricional va a comprender de los aminoácidos en su estructura. Si bien al abordaje de este tema nos hemos encontrado con mucho de lo mismo, es por el simple hecho que no es tan complejo el asimilar la acción de esta maravillosa macromolécula, y de sus labores y limitantes, sin embargo, queda como un buen consejo el que las personas sigan con un buen consumo de proteínas en la dieta normal del día a día.