

07 de octubre

# **IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS EN EL ORGANISMO.**

UDS TUXTLA



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Licenciatura: Medicina Humana**

**Materia: Bioquímica**

**Trabajo: Ensayo proteínas**

**Docente: Dr. Miguel Ricaldi**

**Alumna: Xiomara Yaneska Núñez Gómez**

# **IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS EN EL ORGANISMO.**

Como sabemos las proteínas son nutrientes fundamentales porque ayudan a “fabricar” células, tejidos, hormonas, enzimas, neurotransmisores, catalizadores y un largo etcétera.

Es importante saber en qué alimentos podemos encontrarlas, pues son macronutrientes indispensables para procesos de reparación celular, desarrollo de tejidos y demás funciones estructurales.

Sabemos que los tejidos se destruyen y vuelven a reconstruirse constantemente como por ejemplo la piel, células sanguíneas etc. las proteínas tienen una función esencial en este proceso y son:

- Son una fuente esencial de energía.
- Son necesarias para las funciones de todas las células.
- Son necesarias para formar y reparar tejidos de la piel, órganos, músculos y huesos.
- También ayudan en la formación de anticuerpos por lo que fortalecen el sistema inmunitario.
- Están presentes en la estructura del ADN.
- Nos ayudan a distribuir el oxígeno en la sangre.
- Producen enzimas por lo que también facilitan la digestión de alimentos.
- Son imprescindibles para la buena asimilación de nutrientes esenciales.
- Son necesarios para controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Regulan el mantenimiento del pH.
- Ayudan a crear numerosas hormonas que regulan funciones en el organismo.

Las proteínas no aportan mucha energía para utilización inmediata o de depósito, de hecho si el cuerpo las utiliza como energía supondría que hay un problema, bien porque no se cuenta con otra fuente de energía (inanición, ayuno muy prolongado, malnutrición) o bien porque el metabolismo corporal es tan acelerado que se han agotado las principales fuentes de energía (azúcares y grasas) y hay que recurrir a las proteínas para conseguir esa energía (esto ocurre cuando se sufre de hipertiroidismo no controlado, se realiza deporte muy intenso y de muy larga duración, hay un cáncer en estadio avanzado, etc.).

Nos dice que las proteínas tienen muchas funciones en el organismo humano, son fundamentales en la alimentación porque son las encargadas de la formación de todo tipo de tejidos. Hay que tener presente que aunque se lleve una vida tranquila y sin grandes esfuerzos físicos hay tejidos que se van destruyendo y construyendo continuamente, es decir, se van renovando día a día. Como ejemplos se pueden utilizar la piel, todo tipo de mucosas (incluida la del aparato digestivo), los músculos y las células de la sangre.

Si no hay un aporte adecuado de proteínas la salud puede verse afectada de diferentes formas:

- Pérdida de masa muscular
- Piel más seca y quebradiza (pérdida de pelo y uñas que se rompen)
- Riesgo de anemia
- Defensas bajas (más infecciones)
- Incremento de patologías digestivas como gastritis y gastroenteritis
- Pérdida de eficacia de los sentidos
- Osteoporosis (descalcificación de los huesos)
- Fallos en el sistema hormonal y de producción de enzimas

Las proteínas se encuentran en alimentos tanto de origen animal como vegetales, carnes blancas y rojas. Entre las proteínas de alto valor biológico están las de vaca, ternera y buey, cordero y cabrito y la carne de cerdo. Estas carnes aportan “proteínas buenas” pero también grasas saturadas o “malas” para la salud. Para conseguir un aporte de proteínas sin grasa, hay que optar por carnes como el pollo, pavo, perdiz, codorniz (aves en general), y conejo. Con un nivel intermedio de grasas saturadas estarían las carnes de caza (ciervo, corzo, venado, jabalí) y también la carne de pato.

- **Pescados.** Los pescados azules y los de río proporcionan grasas insaturadas o “buenas”. Los blancos aportan proteína pero sin grasa.
- **Mariscos y crustáceos.** Calamar y pulpo (ricos en proteína sin grasa). Gamba, langostino, bogavante y langosta. En estos últimos, la proteína se concentra en la cola y las grasas saturadas en la cabeza, por lo que es más saludable comer solo la cola.
- **Huevos.** La proteína está fundamentalmente en la clara (en la yema apenas hay).
- **Lácteos.** Leche, queso, yogurt, etc. Los lácteos enteros también tienen un gran contenido en grasa saturada. Para recibir el aporte de proteína y no consumir la grasa se recomienda tomarlos desnatados o reducidos en grasa y los quesos frescos en vez de curados.
- **Legumbres.** Fuente de proteína vegetal que se encuentra en lentejas, garbanzos, alubias, guisantes y soja. No aportan grasa y sí fibra y almidón.
- **Cereales.** Maíz, arroz, trigo, avena, quinoa, centeno, etc. Tienen diferente grado de proteína dependiendo del cereal.

- **Frutos secos.** Almendras, avellanas, nueces, anacardos, etc. Además proporcionan grasas insaturadas (“buenas”).
- **Semillas.** Chía, lino, cáñamo, amapola, sésamo, etc.

Cabe decir que también las proteínas son el principal componente estructural y funcional de las células y tienen numerosas e importantes funciones dentro del organismo que van desde su papel catalítico (enzimas) hasta su función en la motilidad corporal (actina, miosina), pasando por su papel mecánico (elastina, colágeno), de transporte y almacén (hemoglobina, mioglobina, citocromos), protección (anticuerpos), reguladora (hormonas), etc.<sup>1</sup>.

No cabe duda que la variedad de productos alimentarios de los cuales podemos obtener proteína es muy extensa, por lo que hay que propiciar su consumo.

## Bibliografía

<https://www.gob.mx/siap/articulos/la-importancia-de-la-proteina-en-el-desarrollo-celular>.

<https://www.cincos.es/proteinas-que-son-que-funciones-tienen-y-cuantas-necesitamos/>

<https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangenes/proteina/>

<https://www.inesem.es/revistadigital/biosanitario/proteinas/>

<https://www.itwreagents.com/iberia/es/bioquimica-de-proteinas>