



LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



ENSAYO

ESCUELA UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA: Brittany Alejandra Santos Correa

CATEDRÁTICO: Dr. José Miguel Culebro Ricaldi

GRUPO UNICO

Primer semestre

BIOQUIMICA

**LA IMPORTANCIA
DE LAS
PROTEINAS EN EL
ORGANISMO**



"Las Proteínas: El Pilar Fundamental de la Vida"

En el corazón de cada célula, tejido y órgano, se encuentran las proteínas, moléculas milagrosas que sostienen la estructura y funcionalidad del cuerpo humano. Estas complejas entidades químicas no solo determinan nuestra forma y movimiento, sino que también regulan nuestros procesos metabólicos, defienden nuestro sistema inmunológico y moldean nuestra identidad genética.

¿Qué papel juegan las proteínas en la construcción y mantenimiento de la vida? ¿Cómo influyen en nuestra salud, bienestar y rendimiento físico? En este ensayo, exploraremos el fascinante mundo de las proteínas, descubriendo su importancia crucial en la arquitectura y funcionamiento del cuerpo humano. Las proteínas son macronutrientes fundamentales que componen nuestro cuerpo. Están formadas por aminoácidos que se unen en una secuencia específica determinando su estructura y función. Para entender qué son las proteínas hay que ir a una escala más pequeña y observar sus unidades estructurales: los aminoácidos.

Los aminoácidos, como si fueran la cuenta de un collar se van uniendo uno tras otro hasta formar una larga cadena hasta formar la primera estructura de la proteína. Luego según los tipos de aminoácidos por lo que estén formadas las proteínas, estas uniones le van dando una forma particular. Esta forma es la que le da la función y cumple un rol en la importancia de las proteínas.

Estas son fundamentales para el cuerpo humano y esenciales para la salud y el bienestar del organismo.

Sin proteínas suficientes, el cuerpo podría sufrir una pérdida de masa muscular, debilidad inmunológica, problemas cardíacos y diabetes.

Estas construyen y reparan tejidos, regulan procesos celulares, protegen contra enfermedades, mantienen la función muscular, equilibran el metabolismo, etc. Realmente muy importantes.

El ADN, la molécula que contiene nuestra información genética, tiene como función principal dirigir la síntesis de proteínas.

Las proteínas son esenciales para la vida, desempeñando un papel fundamental en la regeneración muscular, equilibrio hormonal, salud inmunológica, función nerviosa y digestión. Son los "ladrillos" que construyen y reparan los músculos y forman parte de casi todos los tejidos del cuerpo, incluyendo la piel. Además, el ADN dirige la síntesis de proteínas vitales como la hemoglobina. En resumen, las proteínas son vitales para la salud y bienestar, y su importancia es insustituible. Sin proteínas, no hay vida.

La síntesis de proteína: en este proceso fascinante, el ADN se convierte en ARN mensajero, llevando las instrucciones precisas para crear proteínas esenciales. Luego, en el citoplasma de la célula, los ribosomas trabajan incansablemente para construir estas moléculas milagrosas a partir de aminoácidos. El resultado: proteínas que reparan y construyen tejidos, regulan procesos celulares, fortalecen el sistema inmunológico y producen enzimas y hormonas vitales. La síntesis de proteínas es el impulsor detrás de tu rendimiento físico, tu bienestar general y tus objetivos de entrenamiento.

En el corazón de la vida, late la síntesis de proteínas, un baile molecular donde el ADN y el ARN mensajero coreografían la creación de moléculas milagrosas. Los ribosomas, como artesanos divinos, ensamblan aminoácidos en una sinfonía de vida, dando forma a proteínas que sostienen, reparan y transforman nuestro ser. En este proceso sublime, la ciencia y la magia se entrelazan, revelando el misterio y la maravilla de la creación.

Es realmente impresionante como las proteínas hacen su trabajo teniendo un papel muy importante, sinceramente algo grandioso.

Todos los tejidos contienen proteínas, debido a que estas son los principales elementos que forman las estructuras de las células y los tejidos del organismo y son la base de lo que se forman los huesos y músculos. Las proteínas son el segundo elemento mas importante en cuanto a cantidad presente en el organismo.

Las cantidades y proporciones de aminoácidos confieren a las proteínas sus diferentes características. Al ingerirlas son primeramente digeridas a nivel del estómago, luego pasan al intestino delgado donde son reducidas a aminoácidos y péptidos y de ahí son absorbidos pasando el torrente circulatorio para ser distribuidos por los distintos tejidos en los que sea necesario y una vez allí nuestro organismo sintetiza sus propias proteínas.

Las proteínas son la esencia de la vida, moléculas milagrosas que sustentan nuestra existencia. Desde la estructura y reparación de tejidos hasta la producción de enzimas y hormonas, las proteínas desempeñan un papel fundamental en casi todos los procesos celulares del organismo. Sin ellas, nuestra piel no tendría elasticidad, nuestros músculos no podrían contraerse, nuestro cerebro no podría funcionar y nuestra sangre no podría transportar oxígeno. La falta de proteínas puede llevar a consecuencias devastadoras, como la pérdida de masa muscular, la debilidad inmunológica y enfermedades cardíacas y óseas. Sin embargo, cuando consumimos las proteínas necesarias, nuestro cuerpo se transforma en una máquina eficiente, capaz de realizar milagros de vida y energía. Por eso, es crucial incluir fuentes de proteínas magras en nuestra dieta diaria, para mantenernos saludables, fuertes y vitalmente activos. En última instancia, las proteínas no solo son moléculas, son la chispa que enciende la llama de la vida.

Para mantener una dieta equilibrada y saludable, es crucial consumir las proteínas necesarias. Se recomienda consumir 0,8-1,2 gramos de proteínas por kilogramo de peso corporal al día.

Las proteínas no solo son moléculas, son la chispa que enciende la llama de la vida. Sin ellas, nuestra existencia sería un vacío sin

sentido. Pero con ellas, podemos alcanzar la perfección, la fuerza y la vitalidad que nos permite vivir una vida plena y llena de propósito.

Finalmente podemos concluir en que las proteínas son la base de la vida, sustentando nuestra existencia y nuestra vitalidad. Su importancia es vital para nuestra salud y bienestar, nos permite vivir una vida plena y llena de propósitos.

FUENTES:

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=486c889043b84fe3JmltdHM9MTcyODE3MjgwMCZpZ3VpZD0zMWI0MDZIMC1IMDFmLTZkZjQtMDU1Zi0xMjMwZTE2YTZjNTEmaW5zaWQ9NTQzMQ&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=31b406e0-e01f-6df4-055f-1230e16a6c51&psq=%2bla+importancia+de+las+proteinas+en+el+organismo&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubm90aWNpYXNtZWRpY2FzLmVzL3NhbHVkL2Z1bmNpb24tZGUtbGEtcHJvdGVpbmEvlzp-OnRleHQ9wr9Dw7NtbyBpbmZsdXllbiBsYXMgcHJvdGXDrW5hcyBlbiBsYSBzYWx1ZCB5IGVsIGJpZW5lc3Rhcg&ntb=1>

<https://nutricion360.es/salud/importancia-de-las-proteinas>