



MATERIA: BIOQUIMICA

TEMA: ENSAYO DE LAS PROTEINAS

ALUMNA: AYLIN COHEN YONG

DOCENTE: DR.... RICALDI

**Berriozábal, Chiapas a 7de Octubre. del
2024.**

LA GRAN IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS EN LA ALIMENTACIÓN

Continuando con la información sobre los nutrientes básicos y su importancia en la alimentación y, por tanto, en la salud, hay que hablar de las proteínas. Son nutrientes fundamentales porque ayudan a “fabricar” células, tejidos, hormonas, enzimas, neurotransmisores, catalizadores y un largo etcétera.

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.).

Función de las proteínas

Las proteínas 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)**
- **Sangrado de encías y debilitamiento de la dentadura**
- **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**
- **Incremento del riesgo de fallo orgánico**

¿En qué alimentos se encuentran las proteínas?

Las proteínas se encuentran en alimentos tanto de origen animal como vegetal (en menor medida):

- **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.

El consumo recomendable de proteínas en las comidas debe estar entre el 30-40%, pero hay que tratar de que la mayoría sean proteínas sin grasa saturada.

Si lo que queremos es perder peso y grasa corporal debemos elevar el consumo a un 50% de nuestra alimentación y reducir el aporte de grasas a un 20%.

Por supuesto, también hay que tomar carbohidratos (muchos simples como verduras y frutas y, en menos, proporción complejos como pan, pasta, arroz o patata). Éstos son necesarios para tener la energía suficiente para que las proteínas se incorporen en el organismo y se “fabriquen” células, tejidos, hormonas, etc. Si estuvieran ausentes no se utilizarían esas proteínas y se perderían por el riñón a través de la orina.

En resumen, hay que recomendar tomar proteínas “con alegría”, pero en la proporción adecuada y nunca sola. De esta forma, el cuerpo se mantendrá en perfecto funcionamiento