

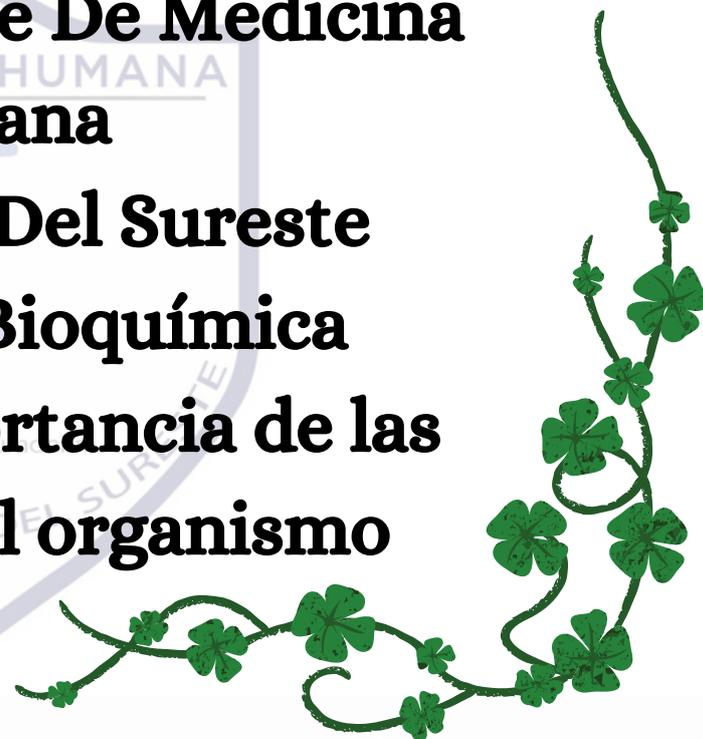
**Alumno: Gerson Miguel Ruiz Gómez**

**Primer Semestre De Medicina  
Humana**

**Universidad Del Sureste**

**Asignatura: Bioquímica**

**Ensayo: la importancia de las  
proteínas en el organismo**



*Gerson  
Miguel*



# Desarrollo

Las proteínas son los pilares fundamentales de la vida. Cada célula del cuerpo humano las contiene. La estructura básica de la proteína es una cadena de aminoácidos.

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.

Fuentes alimenticias

La proteína de los alimentos se descomponen en partes llamadas aminoácidos durante la digestión. El cuerpo humano necesita un gran número de aminoácidos en cantidades suficientemente grandes para mantener una buena salud.

Los aminoácidos se encuentran en fuentes animales tales como las carnes, la leche, el pescado y los huevos. También se encuentran en fuentes vegetales como la soja (soya), los frijoles, las legumbres, la mantequilla de nueces y algunos granos (como el germen de trigo y la quinua). Usted no necesita consumir productos animales para obtener toda la proteína que necesita en su dieta.

Los aminoácidos se clasifican en tres grupos:

- Esenciales
- No esenciales
- Condicionales

Los aminoácidos esenciales no los puede producir el cuerpo y deben ser proporcionados por los alimentos. No es necesario ingerirlos en cada comida. El equilibrio durante todo el día es más importante.

Los aminoácidos no esenciales son producidos por el cuerpo a partir de los aminoácidos esenciales o en la descomposición normal de las proteínas.

Los aminoácidos condicionales son necesarios en momentos de enfermedad y estrés.

# Conclusión

La proteína es esencial para la vida; proporciona los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos. Nuestro requerimiento de proteínas depende de nuestra etapa de la vida y la mayoría de los europeos consumen lo suficiente para satisfacer sus requerimientos. Como la mayoría de las personas consume una dieta variada, la calidad y la digestibilidad de las proteínas que ingieren no deberían ser una preocupación, siempre y cuando la cantidad total de proteínas satisfaga sus necesidades diarias. Como comemos alimentos y no nutrientes, debemos elegir alimentos ricos en proteínas que no solo proporcionen aminoácidos esenciales, sino que también respalden una dieta saludable y sostenible.

# Bibliografía

1. EFSA (2012). European Food Safety
2. Authority, Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA
3. Journal 2012; 10(2):2557
4. UK food composition database.
5. Consultation, F.E., 2011. Dietary protein quality evaluation in human nutrition.
6. FAO Food Nutr. Pap, 92, pp.1-66.
7. Phillips, S.M., 2017. Current concepts and unresolved questions in dietary protein requirements and supplements in adults.
8. Frontiers in nutrition, 4, p.13.
9. Leidy, H.J., Clifton, P.M., Astrup, A., Wycherley, T.P., Westerterp-Plantenga, M.S., Luscombe-Marsh, N.D., Woods, S.C. and Mattes, R.D., 2015. The role of protein in weight loss and maintenance.
10. The American journal of clinical nutrition,
11. 101(6), pp.132