



IMPORTANCIA DE LAS PROTEINAS EN EL ORGANISMO

BIOQUIMICA

Docente
Dr. Jose miguel Culebro Ricaldi
Alumno
Angel Bethuel Guzman Lopez

07 de octubre de 2024

Antes que nada, es importante conocer que son las proteínas, para conocer; su función en el cuerpo, como se sintetizan, como operan y cuales son sus funciones principales en nuestro organismo. Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. 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.

Las proteínas están formadas por cientos o miles de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos que se unen entre sí en largas cadenas. 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.

Entonces su importancia en el organismo comienza desde saber su alta gama de funcionalidad en el cuerpo, como las que por ejemplo son:

Los anticuerpos (IgG), enzimas (Fenilalanina, hidroxilasa), mensajeras (Hormona del crecimiento), estructural (Actina) y de transporte/almacenamiento (Ferritina). Cada una de ellas con un gran importancia y valor en cada una de las funciones del cuerpo.

Ahora la síntesis de proteínas es un proceso por el que se asimilan y producen nuevas proteínas en el organismo. Las proteínas resultantes son esenciales para lograr los objetivos de entrenamiento y mantener una dieta equilibrada, ayudando a mejorar el rendimiento físico y el bienestar general.

Otra forma de ver esta misma importancia que juegan las proteínas en nuestro cuerpo son las **proteínas en la dieta** ya que es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas a fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel. La proteína también es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas.

Las proteínas de los alimentos durante la digestión se descomponen en partes llamadas aminoácidos (anteriormente hablado). Entonces, 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 quinoa). Estos mismos aminoácidos se clasifican en 3 grupos: aminoácido esencial, aminoácido no esencial y aminoácido condicional.

Podemos aprender entonces que las proteínas son una base vital para nuestro organismo de una manera de gran importancia, ya que al mismo tiempo que tanto pueden servir como mensajeras transmitiendo señales para coordinar procesos biológicos en diferentes células así también sirven como reparación y sostén de las células.

Bibliografía

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm#:~:text=Las%20prote%C3%A9%20nucle%C3%93%20%C3%A9%20pilares,c%C3%A9%20y%20producir%20c%C3%A9%20nuevas.>

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

<https://www.hsnstore.com/blog/nutricion/proteinas/sintesis/#:~:text=La%20s%C3%A9%20s%C3%A9%20de%20prote%C3%A9%20es,f%C3%A9%20s%C3%A9%20y%20el%20bien%20estar%20general.>