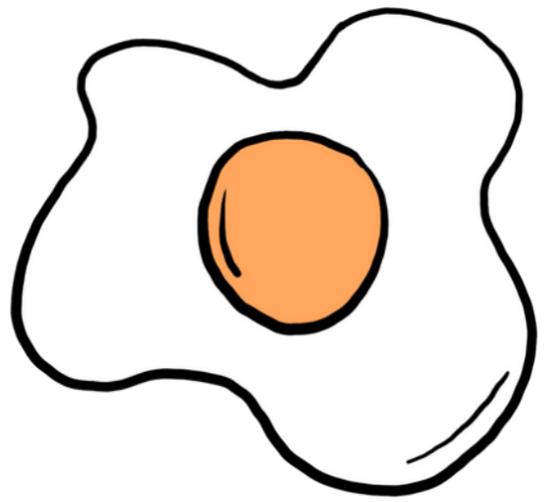


TIPOS DE PROTEÍNAS Y SU CLASIFICACIÓN

Las proteínas se pueden clasificar de diversas maneras, principalmente según su forma y composición química.

1. Según su función

- Proteínas estructurales: Proporcionan soporte y estructura a las células y tejidos. Ejemplos: colágeno, queratina.
- Proteínas enzimáticas: Aceleran reacciones químicas en el cuerpo. Ejemplos: enzimas digestivas.
- Proteínas de transporte: Transportan moléculas a través del cuerpo. Ejemplos: hemoglobina.



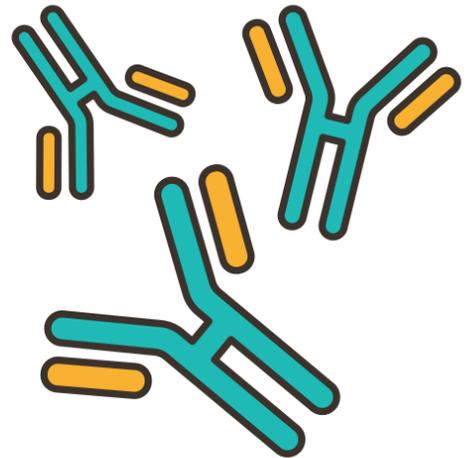
2. según su forma

- Proteínas fibrosas: Estructuras alargadas, insolubles en agua. Ejemplos: colágeno, queratina.
- Proteínas globulares: Estructuras compactas y esféricas, solubles en agua. Ejemplos: enzimas, anticuerpos.
- Proteínas mixtas: Combinan características de las fibrosas y globulares.



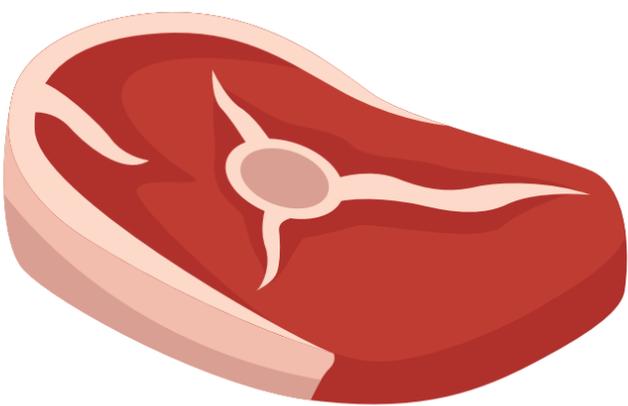
3. según su composición química

- Holoproteínas: Están compuestas exclusivamente por aminoácidos.
- Heteroproteínas: Contienen una parte proteica y otra no proteica (grupo prostético). Ejemplos: glucoproteínas, lipoproteínas



4. Según su origen

- Proteínas de origen animal: Se encuentran en alimentos como carne, pescado, huevos, lácteos.
- Proteínas de origen vegetal: Se encuentran en alimentos como legumbres, frutos secos, semillas, cereales



Importante: Tanto las proteínas de origen animal como vegetal son importantes para una dieta equilibrada, según fuentes de nutrición. Algunas fuentes vegetales, como las legumbres, pueden ser excelentes fuentes de proteínas completas, es decir, que contienen todos los aminoácidos esenciales.