



Título:
**TIPOS DE PROTEÍNAS Y SU
CLASIFICACIÓN**

Docente
Ángel De Jesús Vasquez Citalan
Alumno(a)
Yatana Ruiz Velásquez

Materia
nutrición clínica
Fecha
13 Julio de 2025
Escuela
UDS Mi universidad



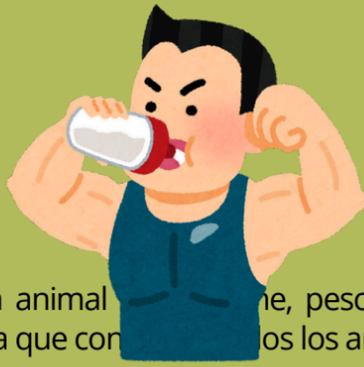
Introducción

Las proteínas son nutrientes esenciales para el cuerpo humano. Cumplen funciones estructurales, metabólicas y defensivas que permiten el buen funcionamiento del organismo. Este trabajo tiene como objetivo presentar los tipos de proteínas y su clasificación, tanto por su origen como por su calidad nutricional. También se incluirán ejemplos e imágenes para facilitar su comprensión.



¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son macronutrientes formados por cadenas de aminoácidos. Son indispensables para el crecimiento, la reparación de tejidos y la producción de enzimas, hormonas y anticuerpos. Como el cuerpo no las almacena, es importante consumirlas diariamente a través de la alimentación.



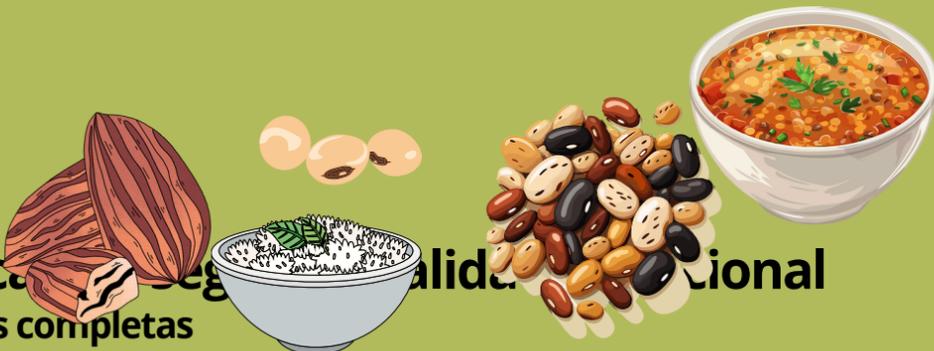
Proteínas animales

Se encuentran en alimentos de origen animal como carne, leche, pescado, huevos y productos lácteos. Tienen un alto valor biológico, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales. Ejemplos: Pollo, atún, huevo, leche.



Proteínas vegetales

Están presentes en legumbres, cereales y frutos secos. Suelen tener un valor biológico más bajo, aunque combinando diferentes alimentos vegetales se puede obtener una proteína completa. Ejemplos: Lentejas, soya, arroz, frijoles, almendras.



Clasificación según calidad nutricional

Proteínas completas

Contienen los nueve aminoácidos esenciales. Se encuentran principalmente en productos animales y en algunos vegetales como la soya o la quinua. Ejemplos: Huevo, carne, leche, soya.

Proteínas incompletas

No aportan todos los aminoácidos esenciales. Se encuentran en la mayoría de alimentos vegetales. Para mejorar su calidad, se recomienda combinar diferentes tipos de alimentos vegetales. Ejemplos: Trigo, avena, maíz.



Funciones principales

Estructural: Forman músculos, tejidos y órganos.

Enzimática: Participan en reacciones químicas dentro del organismo.

Defensiva: Forman anticuerpos que protegen contra enfermedades.

Hormonal: Regulan procesos como el crecimiento y el metabolismo.

Transporte: Algunas proteínas transportan sustancias como el oxígeno (hemoglobina).

Energética: En casos extremos, pueden servir como fuente de energía.

Conclusión

Las proteínas son fundamentales para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Conocer sus tipos y funciones permite llevar una alimentación más balanceada y consciente. Tanto las proteínas animales como las vegetales son necesarias, y una dieta variada puede cubrir todas las necesidades proteicas del organismo.