

Programa NUSA. Nutrición y Salud

Información científica. Nutrición. Proteínas.

Proteínas

01-02-2009

Aunque pueden ser material energético, la **principal función de las proteínas es servir como material para la formación y reparación de los tejidos orgánicos**. Además, las proteínas son las encargadas de la transmisión genética, y desempeñan funciones inmunitarias (los anticuerpos son proteínas), biorreguladoras (las enzimas y algunas hormonas son proteínas), transportadoras y de almacenamiento de algunos minerales (tal es el caso, por ejemplo, de la transferrina, la ferritina y la hemoglobina), homeostásicas, neurotransmisoras, y de mantenimiento del equilibrio ácido-base.

De los 20 aminoácidos que componen toda la gama de proteínas, 8 son **aminoácidos esenciales** (fenilalanina, leucina, isoleucina, lisina, metionina, treonina, triptófano, valina, arginina, histidina), o sea, que deben ser aportados por la dieta. La calidad o valor biológico de las proteínas de un alimento viene determinada por su capacidad de aportar todos los aminoácidos esenciales en la cantidad necesaria para la formación de las proteínas corporales.

Las mejores fuentes de proteínas, tanto desde el punto de vista de la cantidad como de la calidad biológica, son los alimentos de origen animal: los huevos, las carnes y vísceras, los pescados y mariscos, la leche y sus derivados.

Algunos alimentos de origen vegetal, como las legumbres, los cereales o los frutos secos, aportan una cantidad considerable de proteínas, pero su valor biológico no es tan bueno como el de los alimentos animales. No obstante, la combinación de dos alimentos vegetales ricos en proteínas puede dar lugar a un aporte proteínico de alto valor biológico. Un ejemplo de esta complementariedad sería la combinación de legumbres con cereales

La cantidad recomendada de proteínas para un adulto sano oscila en torno a 0,8-1 g/kg/día; de ese total, el 50% deberían ser proteínas de alto valor biológico. **Las proteínas deben aportar el 10-15% del valor calórico total de la dieta.**

Más información:

Estrategia NAOS

http://www.naos.aesan.msc.es/csym/nutricion_saludable/nutrientes/grupo/proteinas.html

Ingesta recomendada de proteínas para la población española. Ministerio de Sanidad y Consumo

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/alimentacion/tema2.htm>

Alimentos ricos en proteínas. Área de Salud de Clínica Universitaria de Navarra

<http://www.cun.es/areadesalud/tu-salud/nutricion-y-salud/alimentos-ricos-en-proteinas/>