

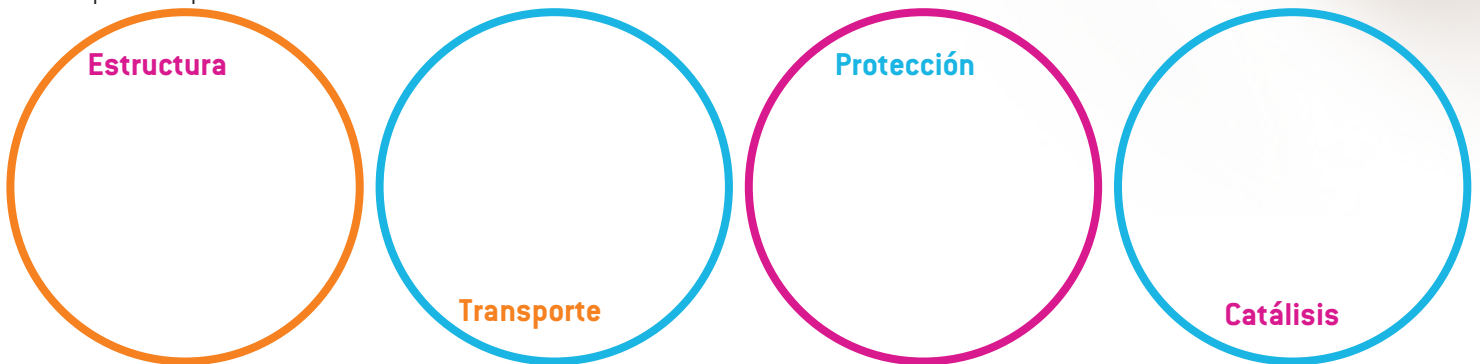
# LA VENTAJA DE LA PROTEÍNA



Junto con los carbohidratos y las grasas, la proteína es parte de los tres macronutrientes, o nutrientes que aportan energía (o calorías) a tu dieta. Tal vez no sepas que la proteína es un componente esencial del cuerpo. Desde los músculos hasta el cabello, los huesos y los dientes, el cuerpo necesita proteína para mantenerse saludable y fuerte.

**PARTE 1** Nuestro organismo necesita la proteína de nuestra alimentación para generar proteína. Cuando ingerimos proteína de los alimentos, el organismo la descompone en moléculas llamadas aminoácidos, y luego recombina esos aminoácidos para producir los diferentes tipos de proteínas que necesitamos para estar saludables.

Lee sobre cómo funcionan las diferentes proteínas en el cuerpo. Luego usa este cuadro para organizar las distintas proteínas según el tipo de función que cumple cada una. Anota el nombre de cada proteína en el círculo que corresponde.



La **queratina** forma las uñas de las manos y los pies.

La **hemoglobina** ayuda a transportar oxígeno por todo el cuerpo.

Los **anticuerpos** combaten infecciones causadas por bacterias y virus.

Las **enzimas** llevan a cabo la mayoría de las reacciones químicas de nuestras células.

**PARTE 2** Todas las proteínas del cuerpo están hechas de diferentes combinaciones de solo 21 tipos de aminoácidos. El organismo puede producir la mayoría de estos aminoácidos por su cuenta, pero hay 9 aminoácidos que debemos obtener de la proteína que ingerimos. Se les conoce como *aminoácidos esenciales*, y la proteína que contiene todos estos 9 aminoácidos juntos se llama *proteína completa*.

Las proteínas completas provienen fundamentalmente de fuentes animales, como la leche, los huevos, el pescado y la carne. La calidad de una proteína se mide en función de la combinación de aminoácidos y la facilidad con que la podemos digerir y absorber. Para que se la considere "completa", la proteína debe tener una combinación de todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita. La mayoría de las fuentes de proteína vegetal no son consideradas proteínas completas. Esto significa que tal vez falten algunos de los componentes esenciales que tu cuerpo necesita, pero los vegetarianos que combinan diferentes alimentos de origen vegetal, como los cereales integrales y los frutos secos, o que eligen alimentos como la leche y los huevos, pueden obtener los 9 aminoácidos esenciales que necesitan.

¿Estás ingiriendo la cantidad adecuada de proteína en tu dieta diaria? Anota al dorso de esta hoja los alimentos y las porciones que comes en un día típico y luego utiliza esa lista para determinar si obtienes la cantidad diaria recomendada de proteína.

Las **hormonas** ayudan a regular el crecimiento y el desarrollo.

La **actina** interviene en la contracción de los músculos.

El **colágeno** da forma a nuestros músculos, huesos, órganos y piel.

Las **proteínas de canales** permiten a las moléculas entrar a las células y salir de ellas.



A diferencia de los carbohidratos y las grasas, el cuerpo no puede almacenar proteína. Por eso es tan importante que cada comida contenga proteína. Y los 8 gramos de proteína de alta calidad que contiene cada vaso de 8 onzas de leche hacen que la leche sea nuestra aliada perfecta para consumir proteína. Por eso, ¡toma leche con cada comida para darle a tu cuerpo toda la proteína que necesita!

