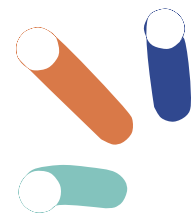
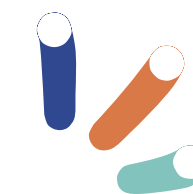


# ¿Qué son las proteínas?





CENTRE DE FORMACIÓ  
PROFESSIONAL SANITÀRIA



## ¿Qué son las proteínas?



Una **proteína** es una molécula de gran tamaño formada por unidades más pequeñas llamadas **aminoácidos**, que se unen como cuentas en un collar.



En la **alimentación**, las proteínas son muy importantes porque:



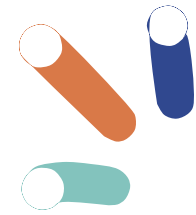
Ayudan a **construir y reparar** tejidos del cuerpo, como los músculos, la piel, el cabello y las uñas.



Son necesarias para **producir enzimas y hormonas**, que regulan muchas funciones del cuerpo.

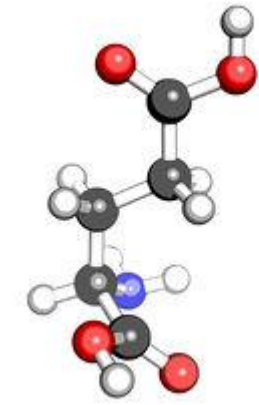
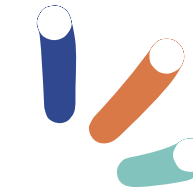


También pueden usarse como **fuentes de energía** si el cuerpo lo necesita.



coop  
SALUS

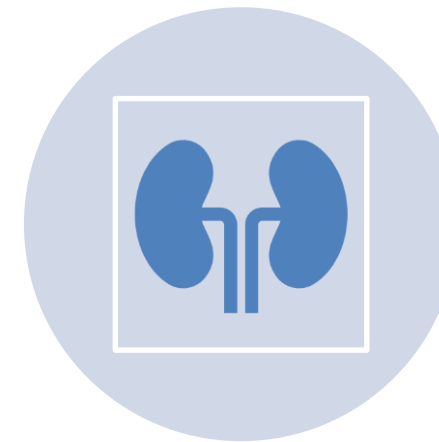
CENTRE DE FORMACIÓ  
PROFESSIONAL SANITÀRIA



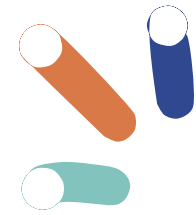
## ¿Qué son los aminoácidos?



Los **aminoácidos** son pequeñas moléculas que funcionan como los "bloques de construcción" de las proteínas, es decir, las piezas básicas con las que el cuerpo forma sus propias proteínas.

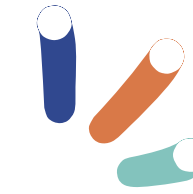


En el organismo humano hay **20 aminoácidos diferentes** que se combinan de muchas maneras para crear todas las proteínas que el cuerpo necesita.



coop  
SALUS

CENTRE DE FORMACIÓ  
PROFESSIONAL SANITÀRIA

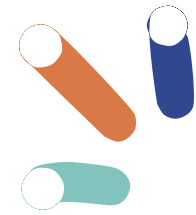


## De los 20 tipos de aminoácidos

**9 SON AMINOÁCIDOS ESENCIALES, LO QUE SIGNIFICA QUE EL CUERPO NO PUEDE FABRICARLOS POR SÍ MISMO Y DEBEN OBTENERSE A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN (POR EJEMPLO, EN ALIMENTOS COMO HUEVOS, CARNE, PESCADO, LEGUMBRES, ETC.).**

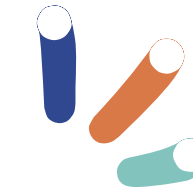


**LOS OTROS 11 AMINOÁCIDOS SON NO ESENCIALES, PORQUE EL CUERPO PUEDE PRODUCIRLOS POR SÍ MISMO SI TIENE LOS MATERIALES ADECUADOS.**



coop  
SALUS

CENTRE DE FORMACIÓ  
PROFESSIONAL SANITÀRIA



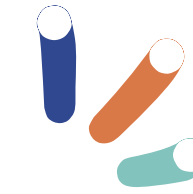
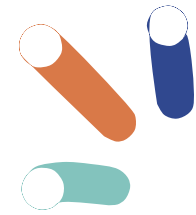
## ¿Cuánta proteína debo comer?

La **cantidad recomendada de proteína** para un ser humano sano depende de varios factores como la **edad**, el **sexo**, el **nivel de actividad física** y si la persona está en una etapa especial como el embarazo o la lactancia.

Sin embargo, como **guía general**, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras instituciones recomiendan:

**0,8 gramos de proteína por kilo de peso corporal al día**

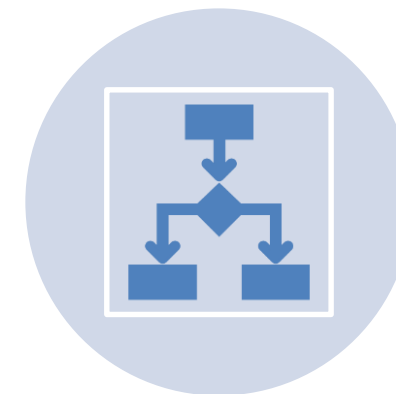




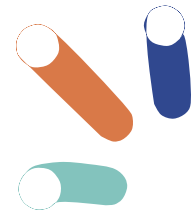
## ¿Todas la proteínas son iguales?



No, depende de varios factores, como su contenido total de amino ácidos, sus tipos, la digestibilidad de la misma, entre otros.

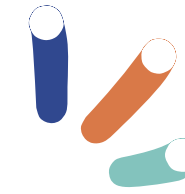


En este sentido existe un valor que nos determina lo “útil” que es la proteína de un alimento para el organismo, a esta tasa la llamamos VALOR BIOLÓGICO.



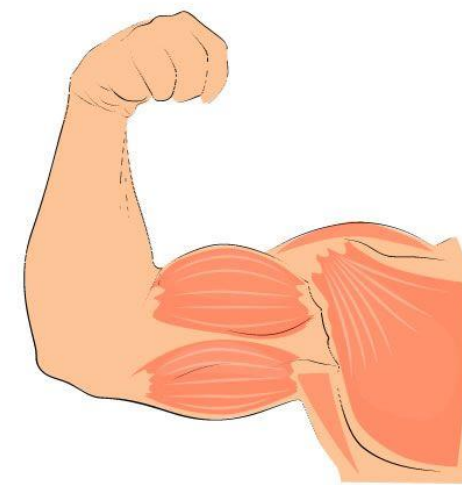
coop  
SALUS

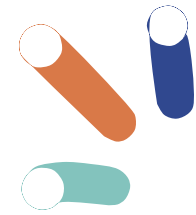
CENTRE DE FORMACIÓ  
PROFESSIONAL SANITÀRIA



## El valor biológico

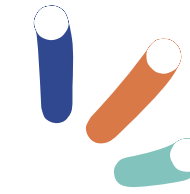
- El valor biológico de una proteína (VB) indica la capacidad de una proteína para satisfacer las necesidades de aminoácidos del organismo. Cuanto mayor sea el VB, mejor será la calidad de la proteína, lo que significa que el cuerpo la puede usar de manera más eficiente para la construcción y reparación de tejidos. Sus valores van de 1 a 100 siendo los de alto valor biológico aquellos alimentos que están por encima de 70.





coop  
SALUS

CENTRE DE FORMACIÓ  
PROFESSIÓ SANITÀRIA



## ¿Qué alimentos tienen proteína de alto valor biológico?



**Alimentos de alto valor biológico (principalmente de origen animal):**



**Clara de Huevo**

Es considerado el alimento con **la proteína de mayor calidad biológica**.



**Carne** (res, pollo, cerdo, cordero, etc.)

Muy rica en proteínas completas.



**Pescado y mariscos**

Alta calidad proteica y además fuente de ácidos grasos saludables.



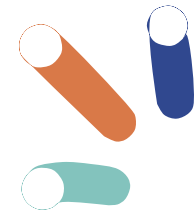
**Leche y productos lácteos** (yogur, queso, etc.)

Buena fuente de proteínas completas y calcio.



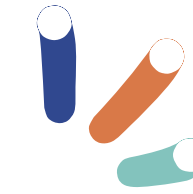
**Soja y derivados** (tofu, tempeh, bebida de soja enriquecida)

Es la **única proteína vegetal** que se considera de **alto valor biológico**.



coop  
SALUS

CENTRE DE FORMACIÓ  
PROFESSIONAL SANITÀRIA



## ¿Puedo mejorar el valor biológico de las proteínas de otros alimentos?

Aunque la mayoría de las **proteínas vegetales no son completas**, puedes combinarlas para obtener todos los aminoácidos esenciales:

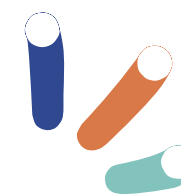
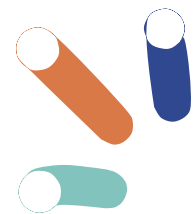
**Legumbres + cereales** (ej.: lentejas con arroz, garbanzos con pan, frijoles con maíz)

**Frutos secos + legumbres o cereales**

Estas combinaciones se conocen como **complementación proteica**, y no es necesario comerlas en la misma comida, sino a lo largo del día.

coop  
SALUS

CENTRE DE FORMACIÓ  
PROFESSIÓ SANITÀRIA



# Gracias por elegirnos

