

# PROTEÍNA



**¿Qué es?** La proteína es uno de los nutrientes principales que el cuerpo necesita en cantidades adecuadas todos los días. Las proteínas están compuestas de “componentes esenciales” llamados aminoácidos. Existen 21 aminoácidos que se organizan en diferentes formas para crear la proteína que encontramos en los alimentos, y las proteínas que el cuerpo produce. Muchos de estos aminoácidos son esenciales, lo que significa que el cuerpo no puede producirlos y tienen que ser suministrados en la dieta. Una proteína que contiene todos los aminoácidos esenciales es considerada una proteína completa. La soya y todas las fuentes de proteína animal son completas. Si falta uno o más de los aminoácidos esenciales, la proteína es considerada incompleta. Con la excepción de la proteína de soya, las fuentes de proteínas vegetales son consideradas incompletas. Sin embargo, cuando se consume una variedad de proteínas vegetales incompletas, por lo general no es difícil proporcionarle al cuerpo todos los aminoácidos esenciales.

**¿Cuál es su función?** La proteína tiene muchas funciones importantes en el cuerpo. Una de las funciones principales de la proteína es producir las estructuras importantes del cuerpo, incluyendo los músculos, los órganos, la piel y el cabello. Las hormonas y las enzimas son proteínas vitales que ayudan al cuerpo a realizar varias funciones, y son producidas de los aminoácidos suministrados de la proteína alimenticia.

**¿Por qué es importante?** Sin la cantidad de proteína adecuada, el cuerpo no puede crecer ni reparar el desgaste diario en el tejido muscular. Las hormonas, enzimas y otras proteínas del cuerpo especializadas que se producen por el cuerpo a partir de las proteínas que encontramos en los alimentos son necesarias para sobrevivir. Si el consumo de proteína no es suficiente, el cuerpo comienza a descomponer los tejidos corporales para proporcionar los aminoácidos necesarios para mantener las funciones del cuerpo.

**¿Dónde se encuentra?** La proteína en la dieta se obtiene de fuentes animales (carne, pescado, aves de corral, huevos y leche), así como también de fuentes vegetales (legumbres, nueces, granos enteros). La proteína en polvo, fabricada de una variedad de fuentes de proteína, se puede agregar a otras comidas para aumentar el contenido de la proteína.

**¿Cuánto se necesita?** Las necesidades diarias de proteína dependen de la edad, tamaño y composición corporal, nivel de condición física y estilo de vida. Un hombre de tamaño grande y físicamente activo puede necesitar entre 100 gramos y 200 gramos de proteína al día; mientras que una mujer de contextura pequeña puede necesitar solamente entre 75 gramos y 100 gramos de proteína al día.