

Proteínas, ¿vegetales o animales?



Los alimentos contienen nutrientes que el organismo necesita para poder crecer sano y fuerte. Una alimentación saludable es aquella que nos aporta

variedad de nutrientes que el organismo puede utilizar para realizar todas sus funciones.

Los alimentos contienen proteínas que en el proceso de digestión se descomponen a la mínima unidad, de donde se obtienen los aminoácidos que nuestras células utilizan para producir proteínas. Por ejemplo el gluten en algunos cereales, la caseína en la leche o la ovoalbúmina en la clara de huevo.

¿Y cómo fabrica el organismo las proteínas que necesitamos?

Las proteínas son cadenas largas de aminoácidos, producidas por las células, siguiendo indicaciones de su ADN (información genética de un ser vivo que le permite controlar el metabolismo). Nos sirven para construir o regenerar tejidos y defender el organismo de virus o bacterias, entre muchas otras funciones.

- ✓ Todas las células contienen proteína. Y al igual que todos los órganos del cuerpo no tienen la misma función, sus células tampoco tienen la misma composición.
- ✓ Por este motivo necesitamos diversidad de aminoácidos, algunos de los cuales se obtienen a través de los alimentos o los sintetiza el propio organismo, y otros solo los obtenemos de los alimentos.
- ✓ **De entre todos los aminoácidos que los científicos han podido identificar, 22 son muy importantes para la salud humana, de los cuales 9 sólo se obtienen a través de los alimentos.**

¿Y las proteínas, mejor de origen animal o vegetal?

Mejor de las dos:

- ✓ De origen animal el huevo, la carne, el pescado, los lácteos.
- ✓ Y de origen vegetal las legumbres, los frutos secos, las semillas, los cereales integrales, frutas y verduras.

En conjunto contienen todos o casi todos los aminoácidos que necesitamos pero en distintas proporciones. En términos generales, los de origen animal en mayor proporción y diversidad que los de origen vegetal, aunque necesitamos de los dos tipos, puesto que los alimentos nos aportan muchos más nutrientes que también necesitamos.

La pauta de alimentación de la dieta mediterránea reconoce la importancia de cada uno de los alimentos en su Pirámide de alimentación, que se traduce en el equilibrio entre variedad de alimentos y proporcionalidad en las raciones.

