

Proteínas

Definición	<p><i>Las proteínas son moléculas grandes y complejas que intervienen en funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayoría del trabajo en las células y son imprescindibles para la <u>estructura</u>, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo. Su nombre proviene del griego proteos que significa fundamental, lo cual se relaciona con la importante función que cumplen para la vida.</i></p> <p><i>Las proteínas se componen de cientos o miles de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos, que están unidos entre sí en cadenas largas. Hay 20 diferentes tipos de aminoácidos comunes que se pueden combinar para producir una proteína. La secuencia de aminoácidos determina la estructura tri-dimensional única de cada proteína y su función específica. Las distintas combinaciones posibles de los aminoácidos están codificadas en el <u>ADN</u> bajo la forma de genes.</i></p>
Denominación común	<p><i>Proteínas</i></p>
Beneficios / Función	<p><i>Las proteínas pueden ser de varios tipos según las funciones que cumplen en el organismo, sin embargo, a grandes rasgos se clasifican en proteínas estructurales y proteínas con actividad biológica. Las proteínas que consumimos en la dieta pueden ser de cualquiera de los dos tipos, independientemente de su origen se consideran proteínas alimentarias, el valor nutritivo de las proteínas viene dado por la mayor o menor presencia de los aminoácidos esenciales en su composición.</i></p> <p><i>Proteínas Estructurales</i></p> <p><i>Las proteínas estructurales son aquellas que intervienen en la constitución de los tejidos, como es el caso del colágeno, que se encuentra formando parte de la piel, ligamentos, tendones, hueso y matriz de varios órganos.</i></p> <p><i>Proteínas con actividad biológica, y sus particularidades</i></p> <p><i>Las proteínas con actividad biológica son aquellas que intervienen o facilitan un proceso bioquímico en el organismo, al intervenir en varias funciones básicas, como Las proteínas con actividad biológica son aquellas que intervienen o facilitan un proceso bioquímico en el organismo, al intervenir en varias funciones básicas.</i></p>

Ejemplo de función de proteínas:

<i>Función</i>	<i>Descripción</i>
<i>Anticuerpos</i>	<i>Los anticuerpos se unen a las partículas extrañas específicas, tales como virus y bacterias, para ayudar a proteger el cuerpo</i>
<i>Enzimas</i>	<i>Las enzimas llevan a cabo casi todas las miles de reacciones químicas que tienen lugar en las células. También ayudan con la formación de nuevas moléculas mediante la lectura de la información genética almacenada en el ADN.</i>
<i>Mensaje</i>	<i>Las proteínas mensajeras, como algunos tipos de hormonas, transmiten señales de coordinación de los procesos biológicos entre las diferentes células, tejidos y órganos.</i>
<i>Componente estructural</i>	<i>Estas proteínas proporcionan estructura y soporte a las células. En una escala mayor permiten que el cuerpo se mueva.</i>
<i>Transporte/almacenamiento</i>	<i>Estas proteínas se unen y llevan los átomos y las moléculas pequeñas dentro de las células y en todo el cuerpo.</i>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<p><i>Sus principales beneficios son:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Contribuyen a que aumente la masa muscular</i>• <i>Contribuyen a conservar la masa muscular</i>• <i>Contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales</i>
<p>¿En dónde se encuentra?</p>	<p><i>Obtenemos proteínas de fuentes animales y vegetales así como suplementos alimenticios en polvo, cápsulas o tabletas.</i></p> <p><i>Alimentos de Origen Animal:</i></p> <p><i>Carne: Res, puerco, cordero etc</i></p> <p><i>Pescado: Trucha, salmón, arenque, robalo etc</i></p> <p><i>Mariscos: Ostión, camarones, etc</i></p> <p><i>Huevos</i></p> <p><i>Leche</i></p> <p><i>Derivados de la leche: queso, yogurt</i></p> <p><i>Alimentos de Origen Vegetal:</i></p> <p><i>Legumbres y granos: Frijoles, habas, lentejas, garbanzos, guisantes, soya, arroz, chícharo.</i></p> <p><i>Vegetales de hoja verde: Espinacas</i></p> <p><i>Nueces y Frutos secos.</i></p> <p><i>Las proteínas de la carne y otros productos animales son proteínas completas, es decir, suministran todos los aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo. Las proteínas de las plantas son incompletas. Se deben combinar distintos tipos de proteínas de plantas para obtener todos los aminoácidos que el cuerpo requiere.</i></p> <p><i>Es importante obtener suficientes proteínas en la dieta. Es necesario comer proteínas todos los días, ya que el cuerpo no las almacena del mismo modo que almacena las grasas o carbohidratos. Una persona promedio necesita de 75 gramos de proteína al día.</i></p>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

Precauciones	
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. <i>National Institute of Health</i>2. <i>Medline</i>3. <i>http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0e.htm#TopOfPage</i>4. <i>NORMA Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.</i>5. <i>Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.</i>