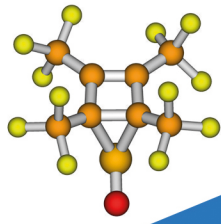
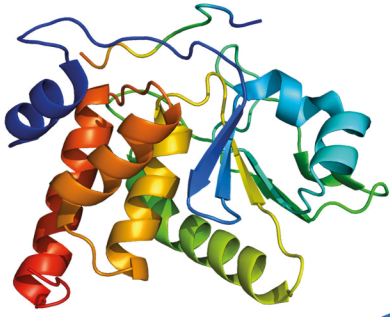


¿Qué son las proteínas?



Están compuestas de aminoácidos que combinan elementos químicos tales como el carbono, el oxígeno, el hidrógeno y el nitrógeno. Las proteínas aportan así al cuerpo todos aquellos elementos y nutrientes complejos que el organismo del ser humano no puede generar por sí mismo, por lo cual si no consume proteínas la salud comenzará a deteriorarse rápidamente.



Su clasificación:

Las proteínas de origen animal, como las de la carne y las de la leche, se conocen como "proteínas completas" porque contienen los nueve aminoácidos esenciales. La mayoría de las proteínas de origen vegetal se consideran incompletas porque les falta uno o más de los aminoácidos esenciales.

Esto puede preocupar a aquellas personas que no comen carne ni productos lácteos. Pero las personas que siguen una dieta vegetariana estricta pueden obtener los nueve aminoácidos esenciales comiendo una amplia variedad de alimentos vegetales ricos en proteínas.



¿Cuánto es suficiente? Puedes averiguar qué cantidad de proteínas necesitas si sabes cuánto pesas. Cada día, los niños necesitan ingerir aproximadamente 0,5 gramos de proteínas por cada libra de peso (0,5 kilogramos), es decir, un gramo por cada dos libras (1 kilogramo) de peso. Tus requerimientos proteicos aumentarán conforme vayas creciendo, pero luego estancarán cuando alcances tu talla de adulto. Por ejemplo, los adultos, necesitan aproximadamente 60 gramos de proteínas al día.

www.comintec.com.mx

Zacamixtle #108 Col. Petrolera Deleg. Azcapotzalco, C.P 02480 México D.F.
Tels. 5823-4763 / 5369-4971 / 1742-2418 / 5347-4503 / 7045-7362 / 7045-2675