
Las proteínas de calidad

27, noviembre

Las proteínas son unos nutrientes que debemos tomar en nuestra dieta. Tienen varias funciones: reguladoras (insulina), de transporte (albúmina), defensa (Inmunoglobulinas), etc. Pero la más importante es la plástica: nuestra piel y nuestros músculos están formados por proteínas. Las proteínas están constituidas por aminoácidos, que son las estructuras sencillas que por unión entre ellos crearán a las proteínas. Igual que hay paredes grandes y paredes más pequeñas, o paredes rectas y otras en esquina o haciendo formas variadas, todas las paredes sean como sean están hechas de ladrillos. Con las proteínas ocurre también, con los mismos ladrillos que son los aminoácidos, podemos crear proteínas muy variadas y diferentes.



Cuando hablamos de **calidad de una proteína**, en un primer momento podríamos pensar que nos referimos al número de **aminoácidos**, cuanto más tengamos mejor. Pero no es cantidad sino calidad lo que necesitamos. La calidad hace referencia a qué tipo de aminoácido tiene una proteína, porque no todos son iguales. De los veinte que conocemos hay algunos llamados **no esenciales** porque nuestro cuerpo si los necesita es capaz de obtenerlos por reacción química desde otra sustancia. Pero hay otro grupo que son los **aminoácidos esenciales**, que solo podemos obtenerlos por nuestra alimentación. Igual que vitaminas y minerales nuestra única vía para conseguirlos es mediante los alimentos.



De dónde sacamos entonces estas proteínas con abundancia de aminoácidos esenciales. Pues de **la carne, el pescado y los huevos**. Podemos establecer la relación entre proteína de calidad y precio de un alimento, efectivamente los alimentos más caros son los que contienen más aminoácidos esenciales. En la economía doméstica podemos adaptar nuestro presupuesto a las carnes o pescados que queramos. Pero desde el punto de vista nutricional tenemos muchos más **alimentos que contienen proteínas** y que de forma combinada consiguen igual o mejor aporte de aminoácidos esenciales que el huevo (máximo exponente de proteína de calidad).

Estas combinaciones de alimentos tan interesantes constituyen lo que llamamos **complementación proteica**. Las dos más características son:

LECHE -PAN, muy habituales en desayunos y meriendas, en los que no tendríamos que añadir derivados cárnicos para obtener buena proteína

ARROZ-LEGUMBRES, muy frecuentes en las comidas de mediodía y pieza importante de la dieta mediterránea. Tampoco necesita carne o pescado para aportar proteína de calidad. De hecho esta

combinación ha sido conocida como "carne de pobre". Quizá entre nosotros no es importante pero en el **Tercer Mundo** ha salvado muchas vidas. No es tan caro y además es muy fácil de conservar en sacos sin tener que congelar o refrigerar.



Comentarios

XPx3y16Y - 18/01/2023 00:10

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekodernach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.

[ANTENY](#)