

# PROTEÍNA

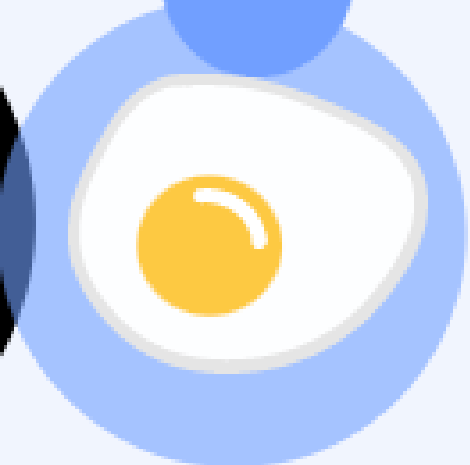
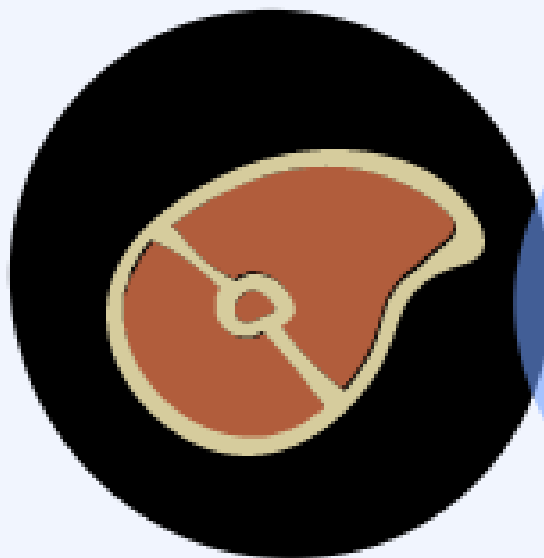
+

¿Qué es?

¿Dónde la encontramos?

¿Por qué es tan importante su consumo?

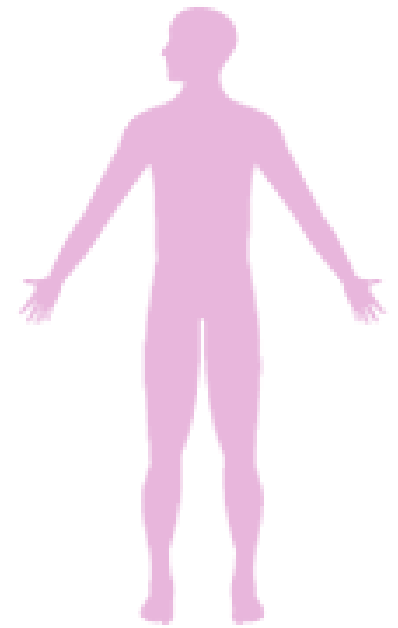
¿Cuánta proteína debemos consumir?



## ¿QUÉ ES LA PROTEÍNA?

Son moléculas formadas por pequeños compuestos orgánicos (aminoácidos\*) cuya función principal es el crecimiento y mantenimiento del organismo.

Están presentes en todas las células del cuerpo, además de participar en prácticamente todos los procesos biológicos que se producen.



## FUNCIONES:

- Esenciales para el **crecimiento y mantenimiento del organismo.**
- **Síntesis y mantenimiento de diversos tejidos o componentes del cuerpo**, como los jugos gástricos, la hemoglobina, las vitaminas, las hormonas y las enzimas.
- **Enzimas:** éstas, actúan como catalizadores biológicos haciendo que aumente la velocidad a la que se producen las reacciones químicas del metabolismo.
- **Anticuerpos:** un tipo de proteínas actúa como defensa natural frente a posibles infecciones o agentes externos.



## \* AMINOACIDOS

Son las “unidades funcionales” de las proteínas.

Quitando el agua, el 75% de tu cuerpo está compuesto por aminoácidos.

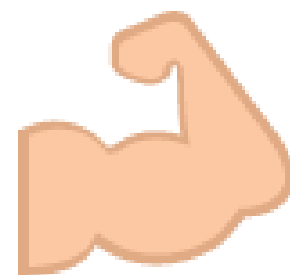
- Buena función cerebral... necesitas aminoácidos.



- Formar músculo... necesitas aminoácidos.

- Mantener un buen sistema inmunológico... necesitas aminoácidos.

Esto para que comprendan su importancia dentro del organismo.



*Existen más de 500 tipos, pero el hombre sólo utiliza 21 conocidos como aminoácidos proteínogénicos.*

*De esos 21, el cuerpo puede crear 12 al reestructurar otros aminoácidos. Los otros 9, conocidos como aminoácidos esenciales, NO los puedes sintetizar y deben ser tomados de los alimentos.*

# ¿DÓNDE ENCONTRAMOS LA PROTEÍNA?

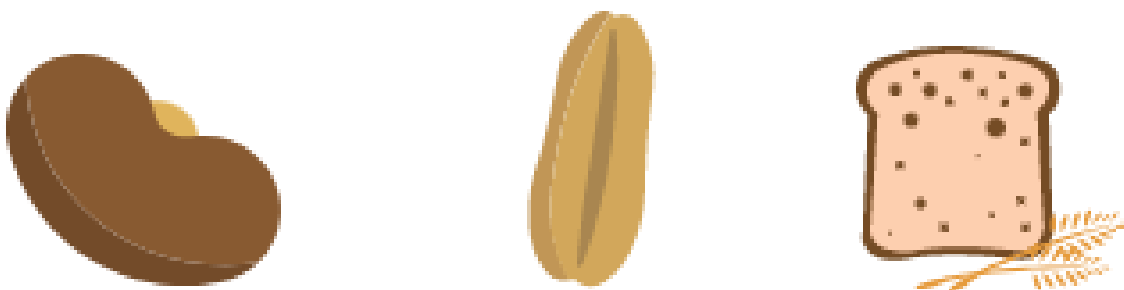
Se encuentran sobre todo en alimentos de origen animal como:

- carne
- pescado
- pollo
- huevos
- leche
- Suplementos (licuados de proteína)



También, pero en menor cantidad: la soja, legumbres y cereales integrales.

- la soja
- legumbres y;
- cereales integrales.



# ¿CUÁNTA PROTEÍNA DEBEMOS CONSUMIR?

Si quieres hacer músculo... consume proteína. Perder peso... debes comer proteína. Mantener el mismo peso... debes comer proteína.

Solo quieres tirarte en el sofá sin hacer nada, pues... también debes comer proteína.

Pero, ¿cuánta?

## MÍNIMO REQUERIDO

(.8 GRAMOS X KG)

70  
KG



2 PECHUGAS  
DE POLLO  
(55-60 GRAMOS DE  
PROTEÍNA)



## CONSUMO ÓPTIMO (EXISTE UNA VARIACIÓN INDIVIDUAL) 1.4-2.2 GRAMOS X KG

3-4 PECHUGAS  
DE POLLO  
(70-110 GRAMOS DE  
PROTEÍNA)



50 KG

