

## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS PROTEÍNAS?

Las proteínas (formadas por aminoácidos) son súper importantes!... como los “ladrillitos” de nuestro cuerpo.

1. Dan la **ESTRUCTURA** al cuerpo: desde el pelo hasta las uñas están formados por ellas.
2. Conforman el sistema de **DEFENSA**: las inmunoglobulinas, por ejemplo, son anticuerpos formados por proteínas.
3. Son clave para el **MOVIMIENTO**: las fibras musculares (actina y miosina) son las proteínas responsables de lograr que el músculo se contraiga.
4. Forman **HORMONAS**: algunas como la insulina o la hormona de crecimiento son de naturaleza proteica.
5. Contribuyen en la **DIGESTIÓN**: las enzimas, responsables de que podamos absorber los nutrientes de lo que comemos, son proteínas.
6. Conforman el sistema **DE TRANSPORTE**: la hemoglobina que transporta oxígenos a todas las células y las lipoproteínas que transportan grasas, son también proteínas...clave para que todo el organismo funcione!!
7. Y una muy importante función es que brindan grandes niveles de **SACIEDAD**.

## ¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN PROTEÍNA?

Origen Animal	Origen vegetal
Pescado, pollo y carne de vaca, lácteos y huevo	Legumbres, cereales, semillas y frutos secos

Esta clasificación es de suma importancia para **VEGETARIANOS**, en quienes es necesario lograr una buena complementación proteica:

- Opción 1: Legumbres + cereales
- Opción2: Legumbres + frutos secos
- Opción3: Cereales + frutos secos

No es necesario tomar los dos alimentos en el mismo plato o comida, pero sí es necesario que se haga **en el mismo día**.

Por lo que podríamos tomar, por ejemplo, en el almuerzo las legumbres y por la tarde el cereal, y nuestra alimentación sería suficiente en proteínas.

**EJEMPLO DE DESAYUNO COMPLETO**



**EJEMPLO DE ALMUERZO O CENA**

