## PROTEINA

Estas son macromoléculas compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. La mayoría también contienen azufre y fósforo. Las mismas están formadas por la unión de varios aminoácidos, unidos mediante enlaces peptídicos. El orden y disposición de los [aminoácidos](http://www.zonadiet.com/nutricion/amacido.htm) en una proteína depende del código genético, ADN, de la persona.

Las proteínas constituyen alrededor del 50% del peso seco de los tejidos y no existe proceso biológico alguno que no dependa de la participación de este tipo de sustancias.

 ***Las funciones principales de las proteínas son:***

Ser esenciales para el crecimiento. [Las grasas](http://www.zonadiet.com/nutricion/grasas.htm) y carbohidratos no las pueden sustituir, por no contener nitrógeno.

* Proporcionan los aminoácidos esenciales fundamentales para la síntesis tisular.
* Son materia prima para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, [vitaminas](http://www.zonadiet.com/nutricion/vitaminas.htm) y enzimas.
* Funcionan como amortiguadores, ayudando a mantener la reacción de diversos medios como el plasma.
* Actúan como catalizadores biológicos acelerando la velocidad de las reacciones químicas del metabolismo. Son las enzimas.
Actúan como transporte de gases como oxígeno y dióxido de carbono en sangre. (hemoglobina).
* Actúan como defensa, los anticuerpos son proteínas de defensa natural contra infecciones o agentes extraños.
Permiten el movimiento celular a través de la miosina y actina (proteínas contráctiles musculares).
* Resistencia. El colágeno es la principal proteína integrante de los tejidos de sostén.

**Energéticamente, las proteínas aportan al organismo 4 Kcal de energía por cada gramo que se ingiere.**

Las proteínas son clasificables según su estructura química en:

|  |  |
| --- | --- |
|   | Proteínas simples: Producen solo aminoácidos al ser hidrolizados.Albúminas y globulinas: Son solubles en agua y soluciones salinas diluidas (ej.: lacto albúmina de la leche).Glutelinas y prolaninas: Son solubles en ácidos y álcalis, se encuentran en cereales fundamentalmente el trigo. El gluten se forma a partir de una mezcla de gluteninas y gliadinas con agua.Albuminoides: Son insolubles en agua, son fibrosas, incluyen la queratina del cabello, el colágeno del tejido conectivo y la fibrina del coagulo sanguíneo.Proteínas conjugadas: Son las que contienen partes no proteicas. Ej.: nucleoproteínas.Proteínas derivadas: Son producto de la hidrólisis. |

En el metabolismo, el principal producto final de las proteínas es el amoníaco (NH3) que luego se convierte en urea (NH2)2CO2 en el hígado y se excreta a través de la orina.

¿Cómo utilizamos las proteínas?

**Las** [**proteínas**](http://www.saludalia.com/servlet/ServletConsultaDefinicion?idTermino=1307&Termino=Prote%C3%ADnas) **que tomamos a través de los alimentos no son útiles como tales. Por medio de la digestión, absorción y metabolización han de descomponerse en aminoácidos libres, y con éstos, se forman las** [**proteínas**](http://www.saludalia.com/servlet/ServletConsultaDefinicion?idTermino=1307&Termino=Prote%C3%ADnas) **propias de cada organismo.**

|  |  |
| --- | --- |
| **La digestión de las** [**proteínas**](http://www.saludalia.com/servlet/ServletConsultaDefinicion?idTermino=1307&Termino=Prote%C3%ADnas)**, que se ve favorecida por el cocinado, comienza en el estómago gracias a las secreciones gástricas. Continua en el** [**duodeno**](http://www.saludalia.com/servlet/ServletConsultaDefinicion?idTermino=536&Termino=Duodeno) **con la acción conjunta de los jugos pancreáticos e intestinales, reduciéndose a aminoácidos. Estos son absorbidos en el intestino y así pasan al torrente sanguíneo llegando al** [**hígado**](http://www.saludalia.com/servlet/ServletConsultaDefinicion?idTermino=841&Termino=H%C3%ADgado)**, donde la utiliza para formar sus propias** [**proteínas**](http://www.saludalia.com/servlet/ServletConsultaDefinicion?idTermino=1307&Termino=Prote%C3%ADnas) **y se transforman unos aminoácidos en otros, (con excepción de los esenciales), pasando nuevamente al torrente circulatorio desde donde se redistribuyen hacia órganos y tejidos para formar cada una de las** [**proteínas**](http://www.saludalia.com/servlet/ServletConsultaDefinicion?idTermino=1307&Termino=Prote%C3%ADnas) **necesarias.**  |  |
|  |

**Una vez cubiertas todas las necesidades, el exceso de aminoácidos se destruye. La parte que no es utilizada se elimina mayoritariamente a través de la orina (90%) y el resto se pierde con las heces y el sudor.**

**La estimulación de la producción de proteínas (síntesis) está regulada principalmente por la hormona insulina, la** [**hormona del crecimiento**](http://www.saludalia.com/servlet/ServletConsultaDefinicion?idTermino=892&Termino=Hormona+del+crecimiento+) **y las hormonas tiroideas.**

