

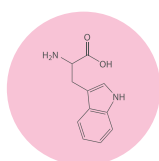
PROTEÍNA ANIMAL Y VEGETAL



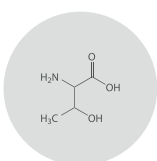
Las proteínas se sintetizan en el organismo a partir de pequeñas partículas que se llaman aminoácidos.

× ¿Sabías que...?

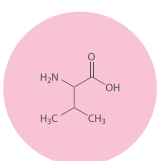
✓ Hay 20 aminoácidos que se combinan para formar proteínas, lo que ocurre es que hay 9 de ellos que el cuerpo humano no es capaz de sintetizar, a los que se denominan como los **9 aminoácidos esenciales**.



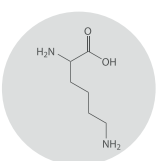
Triptófano



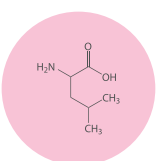
Treonina



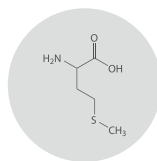
Valina



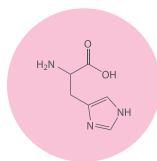
Lisina



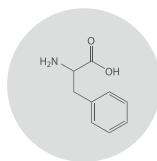
Leucina



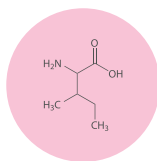
Metionina



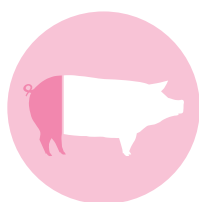
Histidina



Fenilalanina

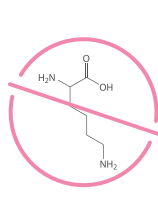


Isoleucina



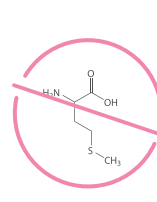
Cerdo

Por cada 100 g de carne de **cerdo**, aportamos 25 g de proteína de alto valor biológico (tiene todos los aminoácidos esenciales).¹



Lisina

Cereales como el arroz, sólo aportan 7 g de proteína por cada 100g, además de ser limitantes en el aminoácido Lisina.¹



Metionina

Las leguminosas por ejemplo, no aportan en significativa cantidad aminoácidos azufrados (metionina y cisteína).



B₁₂

No se puede olvidar, que la carne de cerdo es fuente de vitamina B₁₂, la cual contribuye al metabolismo energético normal, a la función psicológica normal y a al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Además ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

La fundación de la Dieta Mediterránea, recomienda el consumo semanal de carne de 2 a 3 veces a la semana, y el consumo de carnes procesadas (embutidos) en forma de bocadillos.²

¹ Base de datos de BEDCA [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; [Acceso 17/05/2019]. Disponible en: <http://www.bedca.net/bdpub/index.php>

² Fundación de la dieta mediterránea. [Internet] Ministerio de agricultura, pesca y alimentación. [Acceso 17/05/2019]. Disponible en: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>