

Proteïnes, vegetals o animals?



Els aliments contenen nutrients que l'organisme necessita per a poder créixer sa i fort. Una alimentació saludable és aquella que ens aporta

varietat de nutrients que l'organisme pot utilitzar per a acomplir totes les funcions.

Els aliments contenen proteïnes que en el procés de digestió es descomponen a la mínima unitat, d'on s'obtenen els aminoàcids que les nostres cèl·lules utilitzen per a produir proteïnes. Per exemple el gluten en alguns cereals, la caseïna en la llet o l'ovoalbúmina en la clara d'ou.

I com fabrica l'organisme les proteïnes que necessitem?

Les proteïnes són cadenes llargues d'aminoàcids, produïdes per les cèl·lules, seguint indicacions del seu ADN (informació genètica d'un ésser viu que li permet controlar el metabolisme), que servixen per a construir o regenerar teixits i defensar l'organisme de virus o bacteris, entre moltes altres funcions.

- ✓ Totes les cèl·lules contenen proteïna. I igual que tots els òrgans del cos no tenen la mateixa funció, les seues cèl·lules tampoc tenen la mateixa composició.
- ✓ Per aquest motiu necessitem diversitat d'aminoàcids, alguns dels quals s'obtenen a través dels aliments o els sintetitza l'organisme mateix, i uns altres només els obtenim dels aliments.
- ✓ **D'entre tots els aminoàcids que els científics han pogut identificar, 22 són molt importants per a la salut humana, dels quals 9 només s'obtenen a través dels aliments.**

I les proteïnes, millor d'origen animal o vegetal?

Millor de les dues:

- ✓ D'origen animal l'ou, la carn, el peix i els lactis.
- ✓ I d'origen vegetal els llegums, la fruita seca, les llavors, els cereals integrals, la fruita i la verdura.

En conjunt contenen tots o quasi tots els aminoàcids que necessitem però en diferents proporcions. En termes generals, els d'origen animal en major proporció i diversitat que els d'origen vegetal, encara que necessitem dels dos tipus, ja que els aliments ens aporten molts més nutrients que també necessitem

La pauta d'alimentació de la dieta mediterrània reconeix la importància de cada un dels aliments en la seua piràmide d'alimentació, que es tradueix en l'equilibri entre varietat d'aliments i proporcionalitat en les racions.

