

## La Proteína

### **¿Por qué me tengo que preocupar por consumir proteínas?**

Tu cuerpo necesita proteínas cada día para ayudarte a tener músculos fuertes, y para hacer enzimas (enzimas son proteínas que realizan diferentes funciones en tu cuerpo) las cuales necesitas para tener una función normal de tu cuerpo. La proteína también puede ser almacenada en los músculos. Si tú no comes proteína cada día, tu cuerpo va a utilizar la proteína de tus músculos.

Las proteínas están hechas de diferentes combinaciones de veinte aminoácidos. Tu cuerpo puede hacer algunos de estos aminoácidos, pero hay nueve aminoácidos que tu cuerpo no puede hacer, estos son llamados aminoácidos esenciales. Tu necesitas comer proteína todos los días para obtener estos aminoácidos esenciales.

Los productos de origen animal como el pollo, huevos y productos lácticos, tienen todos los nueve aminoácidos esenciales. Las fuentes vegetarianas de proteína usualmente no tienen todos los nueve. Por esta razón todos los días tú debes comer diferentes fuentes de proteínas para que puedas conseguir todos los nueve aminoácidos. Buenas combinaciones incluyen ambos granos y legumbres, como:

- Frijoles y arroz.
- Pan de maíz y sopa de chili.
- Emparedado de mantequilla de maní en pan integral.