

Julio 2018

Gacetilla CINCAP

“PROTEÍNAS: UN NUTRIENTE FUNDAMENTAL EN LA ALIMENTACIÓN”

Las proteínas son un nutriente indispensable en nuestra alimentación debido a sus múltiples funciones. La carne de pollo aporta alrededor del 35% de las proteínas consumidas por los argentinos. Desde CINCAP, les acercamos información sobre qué son, el porqué de su importancia y el aporte de la carne de pollo a la recomendación proteica.

¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son el constituyente principal de las células.

Son cadenas de tamaño variable cuyos eslabones se denominan 'aminoácidos'. Existen 20 aminoácidos diferentes, de los cuales 8 son considerados "esenciales" debido a que el organismo no puede fabricarlos, por lo que deben ser incorporados a través de los alimentos. Las distintas combinaciones de aminoácidos dan lugar a las diferentes proteínas existentes, cada una con una función específica.

¿Qué funciones cumplen en el organismo?

La principal función de las proteínas es fabricar tejidos, regenerarlos y renovarlos continuamente, promoviendo el crecimiento. Esto es conocido como “función estructural o plástica” de las proteínas. Esta función diferencia a las proteínas de las grasas y los hidratos de carbono, cuyo rol principal es el de proveer energía al cuerpo.

Sin embargo, si no aportamos suficiente energía al organismo a través de los hidratos de carbono y las grasas, parte de las proteínas ingeridas puede ser destinada a la producción de energía. Para evitar este “desperdicio proteico”, la alimentación debe aportar los distintos nutrientes en una cantidad justa y armónica.

Además de su función plástica, las proteínas actúan como hormonas (mensajeros químicos cuyo fin es el de influir en la función de otras células), enzimas (catalizadores de reacciones químicas), e intervienen en el transporte de

sustancias a través de la sangre y otros fluidos corporales.

Los aminoácidos, por su parte, tienen funciones propias: algunos actúan como neurotransmisores, otros son precursores del material genético (ADN y ARN), entre otras.

¿Existen diferencias entre las distintas proteínas a nivel nutricional?

El valor nutricional de las proteínas depende de los aminoácidos que las constituyen. Las proteínas *completas* son aquellas que aportan todos los aminoácidos esenciales, mientras que aquellas que carecen en su estructura de uno o más de ellos son denominadas *incompletas*.

¿Qué es el valor biológico de una proteína?

Representa la capacidad máxima de utilización de una proteína por parte del cuerpo, la cual depende a su vez de los aminoácidos que la constituyen y de su digestibilidad. Así, las proteínas completas tienen un mayor valor biológico que las incompletas.

A mayor valor biológico, mejor se cubren los requerimientos de nitrógeno y aminoácidos y se garantiza un crecimiento y mantenimiento adecuado del individuo.

¿Qué alimentos aportan proteínas de AVB?

Los alimentos de origen animal son fuente de proteínas de alto valor biológico, ya que son completas en aminoácidos y tienen una elevada digestibilidad. Entre éstos se encuentran la carne de pollo, vaca, cerdo y otros animales, pescados y mariscos, leche, queso, yogur y huevos.

¿Qué pasa con las proteínas aportadas por alimentos de origen vegetal?

Las proteínas de origen vegetal, provenientes principalmente de cereales y leguminosas, son incompletas, debido a que presentan bajos niveles de algunos aminoácidos esenciales: metionina y lisina (oleaginosas) y lisina, triptófano y treonina (cereales). Además, en los vegetales, la digestibilidad proteica suele ser menor. Por ello, las proteínas de origen vegetal son de bajo valor biológico.

¿Cuál es la ingesta recomendada de proteínas?

La ingesta diaria de proteínas en personas sanas debe ser adecuada a la edad y estado fisiológico del individuo, ya que hay momentos de la vida en que el organismo necesita un mayor aporte para crecimiento y mantenimiento de tejidos.

En un adulto promedio, la ingesta proteica adecuada es de entre 0,8 a 1 gramo de proteína/kg de peso/ día. Esto significa que un adulto de 70 kg de peso debería consumir entre 56 y 70 gramos de proteínas al día. De éstas, el 60% debe ser de AVB.

¿Cuánta proteína aporta la carne de pollo?

La carne de pollo aporta 20 gramos de proteínas de alto valor biológico cada 100 g de alimento. Por lo tanto, una porción estándar de 150 gramos de carne de pollo cubre aproximadamente el 50% de la recomendación diaria de proteínas para un adulto tipo, y casi la totalidad de las necesidades de proteínas de alto valor biológico.

La carne de pollo es un alimento fuente de proteínas de excelente calidad nutricional, altamente disponible y de fácil acceso desde el punto de vista económico.