

## **LES PROTEÏNES**

Les proteïnes estan formades per molècules més simples anomenades aminoàcids.

Els aliments d'origen animal com la carn, el peix, els ous, la llet i el formatge, són rics en proteïnes i contenen tots els aminoàcids essencials per a la nutrició humana. Els llegums, els cereals i els fruits secs, són aliments d'origen vegetal, també rics en proteïnes i fibres.

El nostre cos construeix les proteïnes a partir dels aminoàcids obtinguts dels aliments. També és capaç de sintetitzar alguns dels aminoàcids amb els que formarà, posteriorment, les proteïnes.

Hi ha alguns aminoàcids imprescindibles per formar proteïnes del cos humà, són els aminoàcids essencials; per exemple l'arginina i la histidina. Els aliments d'origen animal contenen més quantitat d'aquests aminoàcids que els d'origen vegetal, que només es troben en alguns llegums i cereals.

Les proteïnes tenen funció estructural, reparadora i també reguladora. Això les fa imprescindibles durant el creixement i, també, per mantenir el bon funcionament del cos, sigui quina sigui l'edat.