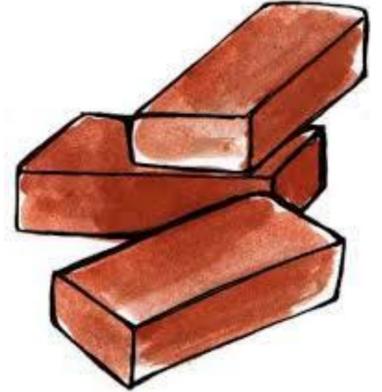
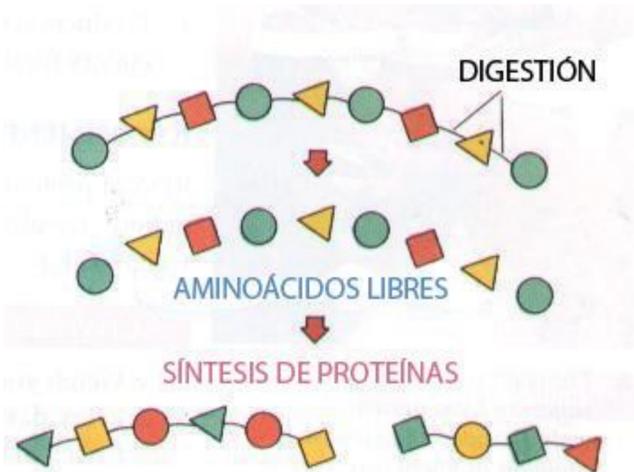


## Calidad proteica

Los aminoácidos son los ladrillos con los que construir las proteínas corporales. Existen 22 aminoácidos distintos, de ellos **9 son esenciales**, es decir nuestro organismo no puede sintetizarlos y hay que conseguirlos de las proteínas que ingerimos con la dieta.



### Romper para volver a construir...

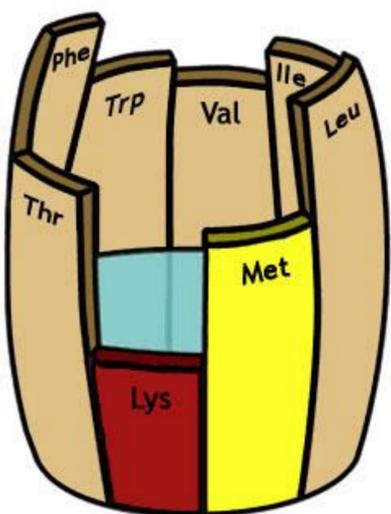


Las proteínas de los alimentos son digeridas hasta convertirse en aminoácidos libres. Como si de un collar o de un largo tren se tratase, los aminoácidos son "engarzados" con un orden determinado para formar las proteínas corporales.

Como no disponemos de un lugar para guardar los aminoácidos libres, estos se utilizan según ingresan en el organismo para construir las proteínas que son necesarias. Los que no se utilizan se queman para obtener energía.



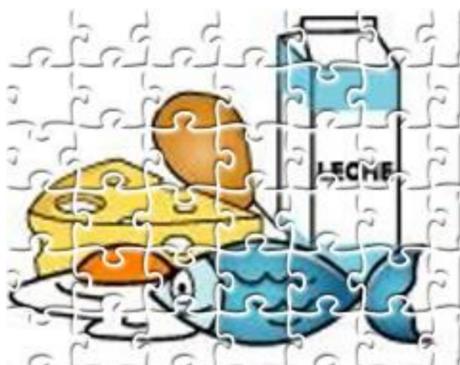
### Capacidad de síntesis proteica...



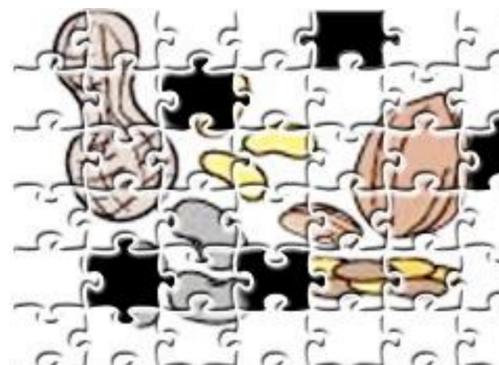
El aminoácido que se encuentra en situación de escasez es el que marca la capacidad de síntesis de proteínas y se denomina limitante.

Es como un barril, con diferente tamaño de duelas, la más corta marca la capacidad del mismo.

### Proteínas completas e incompletas...



**Completas:**  
Todos los aminoácidos esenciales y en cantidades adecuadas



**Incompletas:**  
Carecen o no aportan cantidad suficiente de algún aminoácido esencial