



# Proteínas

## Funciones



**Movimiento**  
Actina y Miosina



**Digestiva**  
Enzimas digestivas



**Inmune**  
Células defensa



**Homonal**  
Hormona del crecimiento



**Estructural**  
Colágeno



**Transporte nutrientes**  
Hemoglobina



90 % absorción  
95-100% digestibilidad  
Valor biológico  
Grasas saturadas,  
colesterol



60- 70% absorción  
85% digestibilidad  
Aa limitantes  
HC, AG esenciales,  
fibra, magnesio, Ca

Proteína completa → Leche, yogurt, queso, carne, aves, pescados, mariscos, huevos, soja, quinoa, garbanzos, amaranto

Proteína incompleta → Granos, nueces, semillas, frutos secos y resto de legumbres



Nuria Martínez



Rebeca Verdú