



LO QUE NO SABÍAS DE LAS PROTEÍNAS



Las proteínas de origen animal son de una mayor “calidad” ya que contienen todos los aminoácidos esenciales. En los vegetales es necesario combinarlos entre sí y en las cantidades adecuadas para obtenerlos.



En las cantidades necesarias te ayudan a controlar tu apetito y el peso corporal más que las grasas y los carbohidratos.



Las carnes rojas son la fuente principal de hierro heme, que es el hierro de más fácil absorción para el cuerpo humano y el que está presente en la sangre.



Las proteínas de origen animal proveen micronutrientes de vital importancia como vitamina B12, Zinc, Selenio y Magnesio entre otros que son de mucha importancia para las funciones del cerebro, generar sangre y funcionamiento del corazón y otros órganos.



Las proteínas se necesitan en todas las etapas de la vida, no solamente durante la infancia, ya que forman parte de todos nuestros órganos y tejidos. Son necesarias para todos los sistemas como el inmunológico y hormonal.