



DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO EN PROTEINAS

Las **proteínas** son la fuente de nitrógeno y aminoácidos esenciales que el cuerpo requiere para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos corporales. La vía principal del metabolismo de los aminoácidos es la síntesis de proteínas.

La digestión de las proteínas tiene lugar en el estómago y en el intestino delgado, aunque también se degradan pequeñas cantidades en el intestino grueso por parte de las bacterias existentes en el colon.

Los alimentos de origen animal ricos en proteínas son la carne, el pescado, los huevos, la leche y los productos lácteos, mientras que los de origen vegetal son el pan y otros productos a base de cereales, leguminosas y frutos secos.

En los países europeos los principales contribuyentes a la ingesta de proteínas en la dieta son los productos cárnicos y la carne, los cereales y los productos a base de cereales así como la leche y los productos lácteos¹.

Los datos de las encuestas alimentarias muestran que la ingesta media de proteínas en los países europeos varían entre 67 a 114 g / día en los hombres adultos y 59 a 102 g / día en las mujeres, aproximadamente 12 a 20% de la ingesta total de energía en ambos sexos¹.



Fuentes:

1. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA Journal 2012;10(2):2557 [66 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2012.2557.