

## ¿Cómo combinar bien los alimentos?

El organismo humano requiere un aporte diario obligado de **proteínas** de calidad para asegurar la síntesis y regeneración de sus **células** y el crecimiento. Las **proteínas** humanas son una combinación de **22 aminoácidos**, de los cuales 8 son esenciales, es decir, deben ser aportados diariamente a través de los **alimentos**, debido a que el **organismo** no los puede sintetizar por él mismo. La calidad de una proteína depende de la cantidad de **aminoácidos** esenciales presentes en ella. Cuando falta un aminoácido esencial, el valor biológico de esa proteína disminuye. El **organismo** no puede sintetizar **proteínas** si sólo falta un aminoácido esencial.



Los **alimentos** de origen animal contienen todos los aminoácidos esenciales. De ahí la importancia de respetar la ingesta de lácteos y huevos. Se recomienda comer un huevo más una clara al día, es decir, de 6 a 7 unidades a la semana, mezclado con cualquier plato; siempre y cuando la persona no presente problemas de lípidos en **sangre (colesterol** o triglicéridos elevados). Los **alimentos** de origen vegetal también aportan **proteínas**, pero estas son deficitarias en uno o **varios aminoácidos** esenciales y por ello se denominan **proteínas** incompletas. Los cereales y **semillas** son deficitarios en Lisina y las legumbres, tubérculos y frutos secos, lo son en Metionina. Sin embargo, **proteínas** incompletas bien combinadas pueden dar lugar a otras de valor equiparable a las de la carne, el pescado y el huevo. Son combinaciones favorables: leche y arroz o trigo, sésamo o patatas con leche, legumbres con arroz, alubias y maíz o trigo, soja con trigo y sésamo o arroz, y soja con cacahuete y sésamo. Si no se consumen carnes es importante incluir lácteos y huevo para suplir las falencias de aminoácidos. Poner orden en las comidas ayuda a poner orden en el sistema **digestivo** y consolida la salud a mediano y largo plazo.