

# Proteínas y aminoácidos con nombre propio

Fuente: MensHealth.es

Aunque el número de proteínas y aminoácidos existentes es enorme, hay un puñado de ellas que, ya sea por su función o por su calidad, que te ayudan a mantenerte en forma.

---

## Proteínas

### ● Suero de la leche

Es una mezcla de las proteínas que se encuentran en la leche y que son separadas de ella durante el proceso de fabricación del queso. Más tarde se incorporan a otros productos como helados, pan, sopas enlatadas, suplementos, etc.

Ayuda a combatir el cáncer, el estrés, la hepatitis y la osteoporosis, y mejora el rendimiento atlético y el sistema inmunológico.

El suplemento de suero de leche es muy popular debido a su gran calidad y facilidad de digestión.

### ● Caseína

Es una de las principales proteínas de la leche de todos los mamíferos, incluyendo vacas, cabras y seres humanos, y es la responsable de un gran porcentaje de las alergias alimentarias. Se utiliza en la fabricación de queso y requesón y como complemento dietético para alimentos infantiles, pan, pastas o embutidos. Se asimila peor que el suero de leche, pero es más útil para evitar la pérdida de las proteínas del músculo.

### ● Albúmina

Presente prácticamente en todos los tejidos animales, es la principal proteína de la clara del huevo y la de mayor capacidad alergénica. Su escasez puede indicar una enfermedad hepática o una renal.

### ● Gluteína o gluten

Se encuentra en los granos de trigo, cebada. Existe un gran número de personas que no la toleran, ya que la cobertura de su intestino delgado la reconoce como una sustancia extraña.

## **Aminoácidos**

### **• L-Arginina**

Actúa como transportador de nitrógeno y juega un importante papel en la producción de la hormona del crecimiento, directamente involucrada en el crecimiento muscular y en el mantenimiento del sistema inmunológico. Está presente en la leche, el pollo y el pescado.

### **• L-Glutamina**

Activa el rendimiento muscular, la memoria y el sistema inmunológico. Es el aminoácido más abundante en el tejido muscular, por lo que previene la pérdida de masa al tiempo que ayuda a mantenerla. Favorece la eliminación del amonio tóxico que se acumula tras el ejercicio intenso, pues lo que es aconsejable tomarlo tras el entrenamiento. Se encuentra, entre otros alimentos, en el pescado, la carne roja y los lácteos.

### **• L-Carnitina**

Es una combinación de dos aminoácidos: metionina y lisina. Ayuda a perderla. Se encuentra en la carne roja, la leche, los cacahuetes, la coliflor y el germen de trigo.

### **• Creatina**

Este compuesto de los aminoácidos arginina, glicina y metionina, es el complemento de moda. Se utiliza para obtener energía inmediata del músculo. Está presente en el arenque, la carne roja, el salmón, el atún y el bacalao.

### **• L-Leucina**

Junto con la L-Isoleucina y L-Valina intervienen en la formación y reparación del tejido muscular, por lo que se recomienda para ganar volumen y para recuperarse tras un entrenamiento.