

## SOLUCIONES DE "QUÉ SON LAS PROTEÍNAS Y SUS FUENTES"

1. ¿Qué función cumplen las proteínas en el organismo?

**Son plásticos o estructurales, principalmente, participando en síntesis y reparación de tejidos. Otra función importante es la enzimática: facilita las reacciones químicas de la célula.**

2. Menciona 5 fuentes de proteínas.

**Carne, huevos, leche, algas y legumbres.**

3. ¿Qué son los aminoácidos esenciales?

**Aminoácidos que debemos ingerir en la dieta, ya que el organismo no es capaz de sintetizarlos.**