LAS PROTEÍNAS

Una tarde como todas, carolina una simpática niña de 10 años que era muy curiosa por cierto, le pregunto a su madre -mami ¿Por qué comemos?- A lo cual su madre le contesto –mira caro-, ya que así le decía de cariño, nosotros comemos para nutrirnos, es decir, para que tu cuerpo pueda hacer las actividades que realizas diariamente como jugar, correr, caminar, hablar, etc. -pero ¿cómo pasa eso?- -Pues los alimentos contienen pequeñas partículas llamadas nutrientes los cuales tienen diferentes funciones en el organismo existen varios nutrientes como las proteínas, carbohidratos, los lípidos- ¿qué son las proteínas?- -Las proteínas son los nutrientes que nos ayudan a la formación de los tejidos, además de que tienen también aunque en poca cantidad contenido energético, por eso debes de comer alimentos ricos en proteínas, como el huevo, el pescado, y la leche- -¿y solo esos alimentos contienen proteínas?- -No también los vegetales, las contienen como las verduras, y la soya - -aaaaa guau mami tu sabes mucho. Pues ahora que sé que las proteínas son importantes las consumiré más seguido para crecer sana y bonita como tú- -pero mami también me dijiste que existen otros nutrientes como los carbohidratos ¿esos para que sirven?- -mmmmmm eso es otra historia que te contare cuando termines de comer sale -

***FIN***