**IL FABBISOGNO DI PROTEINE**

Le proteine sono estremamente importanti: oltre ad essere buone fonti di energia, da loro dipende infatti la costruzione dei tessuti del nostro corpo, e sono anche buone fonti di energia. Perché la tua alimentazione sia equilibrata, esse devono fornirti il 10- 15% delle calorie totali. Un adulto deve assumere circa 1g di proteine per ogni kg di peso corporeo. Questo significa che un adulto pesante 70 kg soddisferà il suo fabbisogno proteico assumendo circa 70 g di proteine al giorno.

Le proteine si trovano negli alimenti di origine sia animale che vegetale. I più completi dal punto di vista proteico sono però quelli di origine animale, come la carne, il pesce, il latte e le uova, poiché contengono tutti gli amminoacidi essenziali. Quelli di origine vegetale, come i cereali e i legumi, sono invece privi di alcuni di essi. Si può rimediare facilmente a questa mancanza mangiando contemporaneamente, ad esempio, legumi e cereali. Un piatto di pasta e fagioli, o polenta e lenticchie può insomma sostituire tranquillamente una bella bistecca. Le verdure fresche contengono infine poche proteine ma, in genere, abbastanza ricche.

Durante il periodo della crescita si devono mangiare proteine animali e vegetali in uguale quantità. Da adulti, invece, è preferibile dare la precedenza alle proteine vegetali: il fabbisogno ottimale prevede infatti l’assunzione di 1/3 di proteine animali e 2/3 di proteine vegetali.