

## **P**

### **Potassio**

Il potassio è il principale minerale intracellulare. È di fondamentale importanza per il passaggio, attraverso la membrana cellulare, di varie molecole. Si trova nella frutta, nei legumi secchi, nella carne, nel latte, nei cereali, nelle verdure, nei pomodori, nelle patate.

### **Proteine**

Grandi molecole costituite dall'unione di composti più semplici: gli amminoacidi. Per essere utilizzate dall'organismo devono essere scisse negli amminoacidi costituenti e questo avviene grazie alla presenza di specifici enzimi gastrici e pancreatici, durante il processo digestivo. Alcuni tra gli amminoacidi che si liberano a seguito della digestione sono essenziali. Le proteine hanno funzione plastica, di costruzione e mantenimento dei tessuti, regolatrice della vita cellulare, energetica. Le proteine si trovano negli alimenti di origine animale (carne, pesce, latte e derivati, uova), e vegetale (es.: legumi e cereali). Non più del 10-15% della energia totale assunta con la dieta deve derivare dalle proteine.