

Q

Qualità proteica

La qualità di un alimento proteico dipende dagli amminoacidi presenti. La maggior parte degli alimenti di origine animale, come la carne, il latte e le uova, contengono tutti gli amminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni. Le proteine di origine vegetale sono spesso carenti in alcuni amminoacidi, ma una adeguata combinazione di proteine vegetali può dare origine ad un insieme di proteine di qualità accettabile capaci di soddisfare i bisogni dell'organismo in amminoacidi di individui adulti. E' comunque fortemente sconsigliata una dieta priva di alimenti di origine animale nei bambini e negli adolescenti.