

Las proteínas son importantes para los huesos y los músculos

Consejos de una nutricionista de la Escuela Superior de Salud

(Documento modificado por "Lire et écrire")



¿En qué consiste el sistema músculo esquelético?

Los huesos del cuerpo forman el esqueleto. Estos huesos se mantienen juntos gracias a diferentes elementos:

- Los músculos
Los músculos permiten los movimientos
- Los tendones
Los tendones unen los músculos a los huesos
- Los ligamentos
Los ligamentos unen un hueso a otro hueso
- Las articulaciones
Las articulaciones permiten los movimientos como doblar el codo o la pierna
- Los tejidos conjuntivos
Los tejidos conjuntivos sirven a mantener juntas todas las diferentes partes del cuerpo.

El conjunto de todos estos elementos forman lo que se llama el sistema músculo esquelético.

Este sistema músculo esquelético está compuesto principalmente de 2 materias:

1. El colágeno
2. Las fibras elásticas

El colágeno y las fibras elásticas funcionan como un pegamento, ayudan mantener todos los elementos juntos.

El sistema músculo esquelético se deteriora cuando envejecemos:

- los huesos son más frágiles
- los huesos se rompen más fácilmente
- las articulaciones son menos flexibles
- ciertos movimientos se vuelven difíciles
- los tejidos del cuerpo se deterioran
- tenemos menos músculos

Cuando se tiene menos músculos, tenemos menos fuerzas.

Cuando se tiene menos fuerza:

- se cae más fácilmente
- las articulaciones del cuerpo se deterioran más rápidamente

Para evitar perder músculos, se puede por ejemplo, hacer deporte y comer proteínas.

La función de las proteínas

¿Por qué comer proteínas?

- para que el sistema músculo esquelético se vuelva más resistente
- para alimentar los músculos
- para favorecer la utilización de los músculos

Recomendaciones nutricionales...

¿En qué consisten las proteínas?

- Las proteínas son moléculas minúsculas
- Hay mucho en la carne, el pescado y los huevos
- También hay en el queso, la leche, los yogures, las leguminosas, los cereales

Las proteínas de la carne, del pescado y de los huevos son los más interesantes para el cuerpo humano.

¿Cuánto de proteínas por día?

Se le aconseja:

- comer equilibrado
- comer de todo
- variar las fuentes de proteínas
 - o De vez en cuando de carne
 - o De vez en cuando de pescado
 - o De vez en cuando de huevos
 - o De vez en cuando de queso
 - o De vez en cuando de productos lácteos
 - o De vez en cuando de leguminosas
 - o De vez en cuando de cereales

Ciertas personas necesitan más proteínas:

- Las mujeres encinta
- Las mujeres que amamantan a su bebé
- Las personas mayores
- Las personas vegetarianas

Coralie Cornut – nutricionista diplomada HES

La Liga Ginebrina contra el Reumatismo (LGR) organiza diversos cursos en relación con la dietética:

- Alimentación y actividad física
- La sarcopenia
- Mejor comprender la osteoporosis

¿Le interesa? Llame al 022.718.35.55



**La enfermera especialista está para
ayudarle:**

**Liga Ginebrina contra el
Reumatismo (LGR)**

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Ginebra

Teléfono 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Horario de apertura:

De lunes a viernes

De 8:30 a 12:00 h y de 14:00 a 17:00 h

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

Texto modificado por « l'Association
Lire et écrire / Section Genève ».
Este texto está disponible en versión
albanesa y española en:
www.laligue.ch/?q=page/prévention

Texto original disponible en:
www.laligue.ch

Con el apoyo de:



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX