

### 5.- Respuesta correcta: b)

Las proteínas tienen asignado un valor energético de 4 kcal/g.

La necesidad de proteínas del organismo para adultos es de **0,8 g/kg peso/día**. Cuando se ingieren más proteínas que las que precisa el organismo, el exceso se transforma en glucosa y si ésta no se utiliza como energía, se transforma en grasa. En general, el consumo de proteínas actual resulta excesivo, ya que se calcula que por término medio se vienen a consumir el doble de las necesarias.

