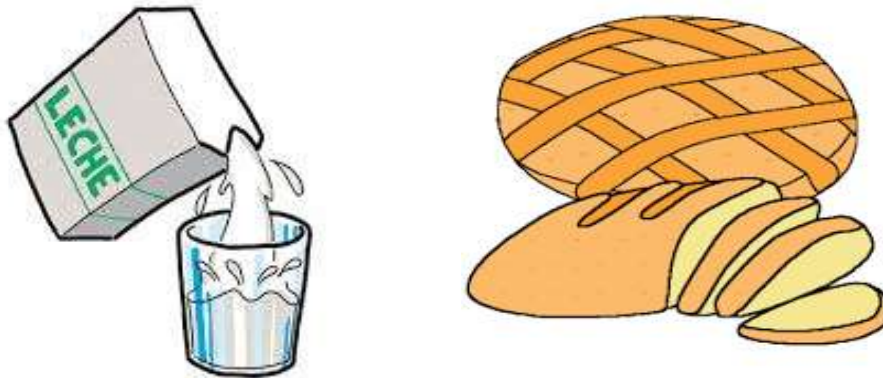


## 6.- Respuesta correcta: d)

Los alimentos de origen animal contienen proteínas de mejor calidad al tener mayor número de aminoácidos distintos, por lo que son más completas; en particular la proteína de la clara de huevo es una proteína completa. No obstante, los alimentos de origen vegetal también pueden complementar sus aminoácidos (por ejemplo: leguminosas + cereales). También las proteínas de origen animal pueden complementarse con las de origen vegetal (por ejemplo: lácteos + cereales).



La complementación de aminoácidos para formar proteínas es eficaz si se realiza el mismo día, no siendo imprescindible que se incluyan en la misma comida, dado que el organismo mantiene una cierta reserva de aminoácidos en el día.

Cuando la alimentación es variada, no es necesario buscar la complementación proteica; ésta es particularmente útil en poblaciones cuya alimentación es deficitaria en proteínas; también en dietas vegetarianas estrictas, a fin de evitar déficits, y en la alimentación de los deportistas, ya que estos suelen requerir una mayor aporte de proteínas, pero sin tener que consumir para ello un exceso de alimentos de origen animal.