

## Importancia del consumo de proteína animal durante la cuarentena

- La adecuada nutrición es fundamental para evitar complicaciones de salud.
- Al consumir proteína de origen animal fortalecemos el sistema inmune.

**Ciudad de México, a 12 de mayo de 2020.-** Para enfrentar este periodo de aislamiento, la alimentación juega un papel vital al ayudarnos a reforzar nuestras defensas y evitar complicaciones en caso de contagio de la Covid-19. Además, genera una oportunidad de cocinar nuestros propios alimentos y adoptar hábitos de consumo saludables.

El Consejo Latinoamericano de Proteína Animal (COLAPA) promueve el balance en los alimentos que consumimos, y en este caso las proteínas se convierten en el nutriente más importante, particularmente las de origen animal.

La proteína es la responsable de la formación de anticuerpos y participa tanto en la síntesis como en la función de las células del sistema inmune. Son moléculas formadas por aminoácidos, y normalmente posee 300 de ellos; sin embargo, ocho de estos se consideran esenciales para el ser humano y al ser aquellos que nuestro organismo no puede sintetizar, los debemos incorporar en la dieta.

Entre las proteínas de origen animal que brindan casi todos los elementos esenciales que el organismo necesita recibir para tener un correcto desarrollo y funcionamiento, podemos contar la leche y sus derivados, todo tipo de carnes, pescados, mariscos y huevos, los cuales contienen los aminoácidos esenciales en la cantidad que nuestro organismo requiere, y son más completas que las proteínas vegetales. La principal característica de estos alimentos es su aporte en colesterol, retinol, vitaminas D y B12, ideales para fortalecer huesos y mantener saludables las neuronas y glóbulos sanguíneos.

Al respecto, Jorge Martínez, coordinador de COLAPA, enfatiza: “La adecuada nutrición animal, contribuye a la salud humana al proporcionar proteína animal de calidad para su consumo humano, el vínculo entre personas saludables y animales sanos es inseparable. Nuestro mundo está conectado y la salud no es la excepción.”

Adicionalmente, el también Vicepresidente Ejecutivo del Consejo Nacional de Fabricantes de Alimentos Balanceados y de la Nutrición Animal (CONAFAB), subraya los riesgos de consumir en exceso alimentos procesados como galletas, cereales azucarados, alimentos envasados, embutidos, botanas, dulces y comida lista para



preparar, porque no fortalecen nuestras defensas y lo único que ocasionarán será una ingesta elevada de calorías y obesidad.

Asegurar la alimentación de las personas requiere de garantizar el alimento balanceado de las especies pecuaria, acuícola y avícola, para que las proteínas animales lleguen sin complicaciones a las mesas de la población.

\* \* \* \*

***Acerca de CONAFAB:***

El Consejo Nacional de Fabricantes de Alimentos Balanceados y de la Nutrición Animal, A.C. (Conafab) es un organismo que representa a empresas nacionales e internacionales que invierten en la investigación y desarrollo de alimentos inocuos que contribuyan a la seguridad alimentaria. Para mayor información visite: [www.conafab.org](http://www.conafab.org) Twitter: @Conafab

**Contacto para prensa:**

PRP México

Gabriela Núñez

[gabriela.nunez@prp.com.mx](mailto:gabriela.nunez@prp.com.mx) / 5395-9077 / 88