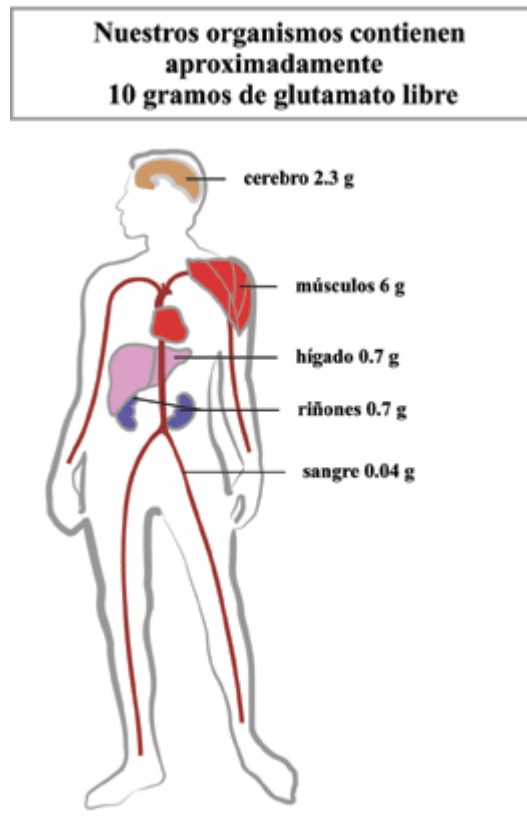


El glutamato en nuestro organismo

El glutamato es producido en el organismo humano y desempeña una función fundamental en el metabolismo. Se encuentran casi dos kilogramos de glutamato natural en los músculos, el encéfalo, los riñones, el hígado y otros órganos y tejidos. Además, el glutamato se encuentra en abundancia en la leche materna, a concentraciones casi diez veces mayor que en la leche de vaca.

Glutamato libre en la leche materna	Mg/100 Grams
Humano	21.6
Chimpancé	38.9
Mono rhesus	4.6
Vaca	1.9
Oveja	1.4
Ratón	2.2

Una persona promedio consume entre 10 y 20 gramos de glutamato ligado, y un gramo de glutamato libre a través de los alimentos que ingiere diariamente. Además, el organismo humano crea diariamente aproximadamente 50 gramos de glutamato libre.



La mayor parte del glutamato de la dieta se metaboliza rápidamente y se utiliza como fuente de energía. Desde una perspectiva nutricional, el glutamato es un aminoácido no esencial, lo que significa que, si es

necesario, nuestros organismos pueden fabricar su propio glutamato a partir de otras fuentes proteicas. El organismo produce su propio glutamato para una variedad de funciones esenciales.