

# PROTEÍNAS:

## LA IMPORTANCIA DE ESTE NUTRIENTE Y CÓMO CONSEGUIR PROTEÍNA DE CALIDAD

### ¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son un nutriente importante para nuestro organismo. Estas forman parte de las estructuras de nuestro cuerpo y pueden construir tejidos como la masa muscular. **Este nutriente contribuye al aumento y a la conservación de la masa muscular, además de contribuir al buen mantenimiento de los huesos.** Por eso, es muy importante garantizar los requerimientos de este nutriente en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta el adulto mayor. En este último grupo puede ser especialmente importante, ya que consumir las suficientes proteínas será una gran estrategia para evitar la sarcopenia, es decir, la pérdida de masa y función muscular.

Para formar las proteínas, **nuestro cuerpo utiliza aminoácidos, unas moléculas que a través de diferentes combinaciones, forman las proteínas.** Utiliza 20 aminoácidos distintos, de los cuales es capaz de fabricar hasta 11 diferentes. Los 9 restantes, conocidos como aminoácidos esenciales, nos los aportan los alimentos.

### ¿Qué alimentos nos aportan proteínas?

Los alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los lácteos o los huevos nos aportan proteínas de alto valor biológico. Estas proteínas tienen todos los aminoácidos esenciales, por eso se les denomina proteínas completas. Pero alimentos vegetales como las legumbres, las semillas o los frutos secos también nos aportan proteínas. La diferencia es que a la proteína vegetal le falta algún aminoácido (por ejemplo, las legumbres son deficitarias en metionina).

Sin embargo, **pueden complementarse para mejorar su absorción con una combinación correcta de alimentos.** Los cereales son ricos en el aminoácido que le falta a las legumbres (la metionina) pero son pobres en lisina, aminoácido que sí tienen las legumbres. Por eso, **incluir estos alimentos a lo largo del día (no es necesario que los consumamos en el mismo momento)** nos será de utilidad para conseguir proteína de calidad.

### Alimentos que nos aportan proteína (valores por 100 g):

Alimento	Proteínas (gramos)
Garbanzo cocido	8,9
Huevo de gallina	12,7
Pavo sin piel	20,4
Salmón	20
Soja cocida	14
Pechuga de pollo	21,7
Leche entera	3,1
Pechuga de pavo Nude Bienstar	15,3
Avellana cruda	13





## Cómo incluirlas en tu dieta

Las proteínas son un nutriente importante en nuestra alimentación, pero debemos recordar que es fundamental **aportar todos los nutrientes necesarios a nuestra dieta, por lo que no debemos descuidar ningún otro.** Una forma fácil de organizar nuestras comidas es el método del PLATO SALUDABLE. Esta útil herramienta permite a la población general adoptar elecciones de alimentos más saludables mediante su fácil distribución del plato, organizando comidas y cenas más equilibradas.

## ¿Cómo funciona el plato saludable?

La parte más grande, es decir **la mitad del plato, está destinada a las verduras y hortalizas.**

Una cuarta parte para las harinas, arroz, pasta, patata o pan. Aquí prestaremos especial atención con las cantidades dependiendo de la edad, peso, actividad física... Y **la otra cuarta parte, está destinada a los alimentos que aportan proteínas** (carnes magras, pescado, huevo, legumbres y frutos secos).

La ¼ parte destinada a las proteínas la podemos ocupar con cualquiera de los alimentos mencionados antes. **Las legumbres también se incluyen en este apartado,** donde además se combinan con una fuente de hidratos de carbono (por ejemplo, arroz) para conseguir una proteína de mayor calidad. También podemos combinar diferentes alimentos proteicos, por ejemplo, con una porción algo más pequeña de carne o pescado y unos frutos secos que se mezclen en la ensalada o las verduras salteadas. Recuerda que **este método es una ayuda para adoptar una alimentación saludable, por lo que es importante tener en cuenta las recomendaciones de frecuencia de consumo de los alimentos** para asegurarnos de no sobrepasarlas y adoptar una alimentación variada y saludable.

Verduras

Cereales



## Recomendación de frecuencia de consumo de alimentos proteicos

Carnes magras	3-4 raciones/semana
Pescado blanco	2 raciones/semana
Huevo	3-5 unidades/semana
Pescado azul	1-2 raciones/semana
Legumbres	2-4 raciones/semana

Y fuera de las comidas principales, puedes **combinar alguno de los alimentos mencionados para conseguir un desayuno, merienda o snack saludable:**

1. Yogur natural con copos de avena y fruta de temporada
2. Tostada de pan integral con hummus, aguacate y orégano
3. Mix de nueces y avellanas con fruta de temporada
4. Tostada integral con tomate, pechuga de pavo Bienstar y albahaca

/elpozobienstar



bienstar.elpozo.com

