

Proteína 101

¿Qué es la Proteína?

Proteína es uno de los tres macro nutrientes que proporcionar calorías a nuestro cuerpo. Cada gramo de proteína contribuye 4 calorías de energía, el mismo que los carbohidratos. A diferencia de los carbohidratos, la proteína forma la mayoría de nuestro cuerpo. La proteína funciona para:

- Formar los músculos, hueso, la sangre, y la piel
- Producir hormonas, vitaminas, y enzimas
- Construir y reparar tejidos corporales

Nuestro cuerpo puede hacer 11 de los 20 aminoácidos que necesitamos para mantener nuestra salud. Pero hay 9 aminoácidos que son considerado esencial porque necesitamos obtenerlos de nuestra dieta. A diferencia de los carbohidratos, la proteína no queda en el cuerpo hasta que necesitamos usarla. En vez, necesitamos comerla todos los días para mantener nuestra salud. Por eso, es tan importante asegurar que estamos comiendo la comida apropiada y en las porciones exactos.

Tipos de Proteína

Proteína Incompleta



Este tipo de proteína no tiene todo de los 9 aminoácidos esenciales que necesitamos para usar la proteína. Por eso, necesitamos comerlas juntas con otras proteínas que tienen los aminoácidos que les faltan. Por ejemplo, si comes mantequilla de cacahuate con pan tostada se convertirá a proteína completa porque el pan tostada tiene los aminoácidos que les faltan a la mantequilla de cacahuate y visaversa. Los alimentos de origen vegetal siempre tienen proteína incompleta menos la soya y la quinoa. Los dos comidas tienen todo de los 9 aminoácidos esenciales.

Proteína Completa



A diferencia de las proteínas incompletas, las proteínas completas no necesitan ser combinadas. Todo lo que proviene de un animal está completo, pero hay dos ejemplos que provienen de una planta. La soya y la quinoa son dos alimentos que tienen proteínas completas derivadas de las plantas.



Fuentes de Proteínas

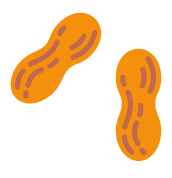
Ahora que conoce las diferencias entre los dos tipos de proteínas, hablemos sobre las fuentes más beneficiosas.



Frijoles/Legumbres



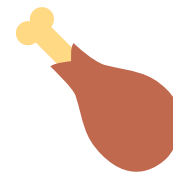
La soya



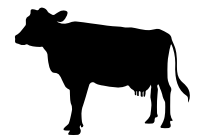
Nueces/ Semillas



Guajolote



Pollo



Carne de Res



Queso



Huevos



Pescado/ Mariscos

Aunque puede parecer mejor elegir las fuentes de proteínas completas todo el tiempo, es más beneficioso comer fuentes de proteínas completas y incompletas. Las proteínas incompletas son benéficas porque aportan fibra, vitaminas, y minerales. La fibra ayuda a bajar el colesterol y te ayuda a mantenerte lleno por más tiempo. Las proteínas completas tienen mucho grasa saturada y colesterol, entonces es más saludable comerlas de vez en cuando y no todos los días. Para mantener la salud del corazón, es mejor incluir proteínas completas y incompletas en su dieta.



Fuentes de Proteínas para Evitar o Limitar

Hay algunas fuentes de proteínas con alto contenido de nitratos que son cancerígenas (causantes de cáncer). Los alimentos procesados deben limitarse tanto como sea posible para evitar problemas de salud. Las fuentes comunes son:

- perros calientes, jamón, bologna
- salchicha, tocino, pepperoni, salami
- chuletas de cerdo, carne asada, bistec

