

La función de las proteínas en su dieta

El Instituto Médico ha publicado sus recomendaciones para una dieta nutritiva y los expertos recomiendan que de un 10% a un 35% de las calorías que se consumen diariamente sean en forma de proteína. La necesidad de consumir proteína de alta calidad aumenta durante los periodos donde ocurre un crecimiento rápido como la infancia, la adolescencia y el embarazo.

No es necesario que añada un suplemento proteínico a su dieta, ya que si mantiene una dieta balanceada, puede obtener todas las proteínas requeridas. Además, al consumir un alimento que contenga proteína de alta calidad, podrá obtener nutrientes adicionales de una sola fuente.

La proteína de alta calidad en su dieta ayuda a reparar y a desarrollar los músculos, además es un combustible importante para el ejercicio, el cual a su vez, ocasiona la descomposición del tejido muscular. Ingerir proteína de alta calidad luego de ejercitarse promueve la reparación y creación de dicho tejido.

Las enfermedades también incrementan la necesidad de consumir proteínas, sobre todo si causan fiebre o si el tejido corporal sufre algún trauma por infecciones, fracturas o quemaduras. De hecho, la fortaleza de su sistema inmunológico depende de los anticuerpos que están hechos de proteínas.

La proteína que necesita

La proteína es esencial para ciertas funciones corporales, incluyendo el crecimiento, la reparación de células desgastadas y la síntesis de enzimas: sustancias químicas que el cuerpo necesita para digerir y utilizar los nutrientes. Las proteínas también son fuente de energía.

La proteína es el único nutriente que puede suplir nitrógeno, un elemento crucial que forma parte de todas las células del cuerpo humano. Sin embargo, los tejidos corporales no pueden almacenar mucha proteína de reserva, por lo que una vez que se acumulan cantidades adecuadas, todas las calorías proteínicas restantes contribuyen al tejido graso.

La proteína se descompone en unidades más pequeñas llamadas aminoácidos. Al ingerir proteína, las enzimas la descomponen en el estómago y en el intestino. Proteínas se vuelve a fabricar entonces dentro de la célula. Las proteínas que el cuerpo de una persona produce son diferentes de las proteínas que produce el cuerpo de otra persona. El cuerpo humano utiliza 20 aminoácidos para hacer proteínas, pero nueve de éstos se tienen que obtener de los alimentos que consumimos, porque el cuerpo no los puede producir.

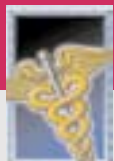
Alimentos con alto contenido de proteínas

Un alimento que supla proteína de alta calidad contiene los nueve aminoácidos que el cuerpo necesita para el crecimiento. Un alimento que supla proteínas a las que les falte uno de los nueve aminoácidos requeridos se considera incompleto.

Por ejemplo, todas las proteínas de fuentes animales se consideran completas, mientras que las proteínas de fuentes vegetales y granos se suelen considerar incompletas. Para obtener el mayor beneficio posible de una proteína incompleta, consuma algo que contenga el aminoácido que falta. Las proteínas más completas se encuentran en la carne, el pescado, las aves, los huevos, los frijoles y la leche.

Es importante que sepa que los alimentos que contienen proteína de alta calidad no tienen que ser costosos. En esta página, le mostramos una gráfica con algunas sugerencias sobre cómo satisfacer la necesidad de proteína cuando se tiene un presupuesto. Los huevos son el alimento con proteína de alta calidad más barato.

También es importante tener en mente que no todos los alimentos altos en proteína tienen un alto contenido de grasa dañina para la salud. Por ejemplo, el pollo sin piel, los huevos, las chuletas de pavo, el bistec de lomo de res, el tofu o queso de soya y la mayoría de los pescados no tienen un alto contenido de grasa saturada.



Notas
