

Las proteínas y la salud

Protein and your health

¿Por qué son importantes las proteínas?

Las proteínas son un nutriente esencial para la salud y se encuentran en muchos alimentos. El cuerpo utiliza proteínas para obtener energía y para:

- Construir y reparar células como las de los músculos, el cabello, la piel y las uñas
- Mantener el sistema inmunitario saludable
- Producir enzimas y hormonas

¿Cuántas proteínas necesito?

Las personas sanas mayores de 19 años necesitan alrededor de 0,8 gramos (g) de proteínas por kilogramo (kg) de peso corporal al día. Siga los pasos a continuación para calcular la cantidad de proteínas que necesita.

Paso 1	Peso en libras (lb) ÷ 2,2 = peso en kg
Paso 2	Peso en kg × 0,8 = necesidades diarias aproximadas de proteínas en g

Por ejemplo, una persona adulta que pesa 80 kg (176 lb) necesita alrededor de 64 g de proteínas al día, mientras que una que pesa 65 kg (143 lb) necesita alrededor de 52 g de proteínas al día.

Los siguientes grupos tienen diferentes necesidades de las recomendadas anteriormente:

- Bebés, niños y jóvenes
- Personas embarazadas o en período de lactancia
- Algunos deportistas
- Personas con ciertas afecciones de salud como sarcopenia, pérdida muscular relacionada con la edad y debilidad

Llame al **8-1-1** para hablar con un dietista y saber la cantidad de proteína adecuada para usted.

¿Qué alimentos contienen proteínas?

Las proteínas se encuentran en frijoles, guisantes y lentejas, nueces y semillas, productos de soya, como tofu y bebidas de soya, carne, aves, pescado, mariscos, productos lácteos y huevos. Los cereales, las verduras y las frutas también añaden pequeñas cantidades de proteínas a su dieta.

Es posible que vea productos alimenticios como cereales para el desayuno, barras energéticas y bebidas lácteas que se comercializan como ricos en proteínas, ya que, por lo general, contienen lácteos, huevos o ingredientes de origen vegetal para aumentar su contenido de proteínas. Asegúrese de mirar la tabla de información nutricional del producto para elegir aquellos con menos grasas saturadas, azúcar y sodio.

¿Qué alimentos con proteínas debo comer con más frecuencia?

Coma alimentos con proteínas de origen vegetal todos los días. Tienen más fibra y menos grasas saturadas que algunas fuentes de proteína animal. Comer menos grasas saturadas puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Al comer proteínas de origen animal, elija pescado y mariscos, cortes magros de carne como lomo de cerdo, solomillo o redondo, aves sin piel y productos lácteos bajos en grasa como opciones más saludables. Pruebe métodos de cocción saludables como asar, cocinar a la parrilla, rostizar, saltear o sofreír.

¿Cómo puedo alcanzar las proteínas que necesito?

La mayoría de las personas pueden alcanzar fácilmente las proteínas que necesitan con los alimentos, incluso cuando la proteína proviene de fuentes vegetales. No es necesario combinar

diferentes alimentos de origen vegetal en una comida para obtener una proteína “completa”. El cuerpo lo hará si come una variedad de alimentos con proteínas de origen vegetal a lo largo del día.

Intente llenar una cuarta parte de su plato con alimentos con proteínas en todas las comidas. También puede agregar una fuente de proteína a sus refrigerios para que sean más saciantes. Pruebe estos consejos para agregar proteínas a sus comidas y refrigerios:

- Prepare cereal caliente con leche o bebida de soya fortificada sin azúcar
- Combine el hummus con verduras cortadas o úselo en los sándwiches
- Agregue frijoles y lentejas enlatados bajos en sodio a sopas y guisos
- Pruebe un salteado con tofu u otros alimentos de soya como frijoles de soya, edamame o tempeh
- Use pollo desmenuzado, pescado, cerdo o carnes magras en rodajas en un sándwich o wrap
- Espolvoree nueces y semillas sobre cereales o ensaladas
- Disfrute el queso cottage o yogur griego con frutas o en batidos
- Coma queso bajo en grasa, mantequilla de nueces o pescado enlatado con galletas integrales o tostadas
- Coma un puñado de frutos secos, semillas, garbanzos tostados o edamame

¿Qué pasa con la proteína en polvo?

La mayoría de las personas no necesitan proteína en polvo, ya que las necesidades de proteínas pueden satisfacerse fácilmente con los alimentos. Comer una variedad de alimentos ricos en

proteínas ayudará a obtener suficientes proteínas y otros nutrientes como hierro, zinc, vitamina B12 y calcio.

Si le resulta difícil obtener suficientes proteínas de los alimentos, la proteína en polvo puede ser de ayuda. La proteína en polvo, a menudo, proporciona de 10 a 30 g de proteína por porción. Revise la tabla de información nutricional en la etiqueta para ver cuánta proteína contiene la medida que trae el producto.

La proteína en polvo, a menudo, se elabora a partir de ingredientes lácteos, como suero o caseína, o ingredientes de origen vegetal, como soya o guisantes. En general, elija una proteína en polvo simple sin ingredientes adicionales como edulcorantes, vitaminas, minerales o productos a base de hierbas.

¿Cuánta proteína consumo?

Para estimar la cantidad de proteína que consume, registre la cantidad de todos los alimentos y bebidas que come y bebe en un día. Luego, sume la proteína que consumió con ayuda de las cantidades de la siguiente tabla.

También puede encontrar el contenido de proteínas de un alimento específico en el [Archivo Canadiense de Nutrientes](#). En el caso de los alimentos envasados, la cantidad de proteína aparece en la tabla de información nutricional de la etiqueta.

Para obtener más información

Guía alimentaria de Canadá (Canada's Food Guide): Coma alimentos con proteínas: <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/eat-protein-foods/>.

Cantidades de proteína en los alimentos

Alimento	Tamaño de la porción	Proteína aproximada (g)
Tempeh cocinado	150 g (5 oz)	27
Carne o aves cocidas	75 g (2 ½ oz)	22
Pescado o mariscos cocinados	75 g (2 ½ oz)	19
Semillas/pepitas de calabaza	60 ml (¼ de taza), 60 g	17
Yogur griego	175 ml (¾ de taza)	16
Queso cottage o ricotta	125 ml (½ taza)	15
Hamburguesa de soya	75 g (2 ½ oz)	14
Hummus	175 ml (¾ de taza)	14
Semillas de cáñamo	60 ml (¼ de taza)	13
Huevos	2 medianos	12
Queso semiduro (cheddar, suizo, mozzarella, Monterey)	50 g (1 ½ oz)	12
Frijoles, arvejas o lentejas cocinados	175 ml (¾ de taza)	12
Tofu, firme o medianamente firme	150 g (5 oz)	12
Nueces de soya	60 ml (¼ de taza)	10
Leche de vaca	250 ml (1 taza)	9
Almendras o maní	60 ml (¼ de taza)	8
Yogur, regular o kéfir	175 ml (¾ de taza)	7
Mantequilla de almendras o de maní	30 ml (2 cdas.)	7
Semillas de girasol o de chía	60 ml (¼ de taza)	7
Bebida fortificada de soya	250 ml (1 taza)	7
Yogur de soya	175 ml (¾ de taza)	7
Mantequilla de semillas de girasol o tahini (mantequilla de semillas de sésamo)	30 ml (2 cdas.)	5
Pan	1 rebanada (35 g)	4*
Quinoa, espelta, teff o amaranto cocinados	125 ml (½ taza)	5
Anacardos, nueces, pecanas o avellanas	60 ml (¼ de taza)	5
Pasta o fideos cocinados	125 ml (½ taza)	4
Cereales calientes cocinados	175 ml (¾ de taza)	4
Cereales fríos	30 g	3*
Arroz cocinado	125 ml (½ taza)	3
bebidas fortificadas a base de plantas (almendras, anacardos, arroz, coco)	250 ml (1 taza)	1
Verduras	125 ml (½ taza) o 250 ml (1 taza) de verduras de hoja verde	1
Frutas	1 fruta entera o 125 ml (½ taza)	1

g = gramo, ml = mililitro, cda. = cucharada

Fuente: [Archivo Nutricional Canadiense](#)

* Consulte la tabla de información nutricional en la etiqueta de los alimentos, ya que los productos varían en contenido de proteínas.