UF IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

FSHN15-01-
doi.org/10.32473/EDIS-fs272-2015

Datos Sobre la Proteína[1]

Nicole C. Agro y Wendy J. Dahl[2]

Conceptos básicos de proteínas

Nuestros cuerpos están compuestos de muchas proteínas. Las proteínas están compuestas de aminoácidos, y cada proteína tiene su propia secuencia de aminoácidos que determina su forma y función. Hay veinte aminoácidos diferentes. Nuestros cuerpos pueden producir 11 de los aminoácidos necesarios para formar proteínas, pero no pueden producir los otros nueve aminoácidos, por lo que debemos obtenerlos de nuestra dieta. Éstos aminoácidos son considerados "esenciales". Alimentos que proporcionan un alto nivel de todos los aminoácidos esenciales inclyen la carne, aves, huevos, pescado, leche, queso y yogur. Las proteínas bajas en uno o más de los aminoácidos esenciales incluyen los alimentos de origen vegetal: verduras, frutas, granos, la mayoría de las legumbres, frutos secos y semillas. Aunque no es necesario comer alimentos que contengan todos los aminoácidos esenciales en cada comida, es importante para la buena salud asegurarse de que lo que come en el transcurso del día le proporcione suficiente de todos los aminoácidos esenciales y proteína total. Esto es especialmente cierto para los que solo comen fuentes vegetales de proteínas, como los veganoMientras los veganos consuman una dieta variada que contenga verduras, legumbres, granos, frutos secos y semillas, no deberían tener problemas para obtener suficiente de cada uno de los aminoácidos esenciales y satisfacer sus necesidades de proteínas.



Figura 1.
Crédito: iStock/Thinkstock.com

Función de las proteínas en el cuerpo

Las proteínas tienen muchas funciones en el cuerpo. Por ejemplo, las proteínas ayudan con la digestión. También ayudan con la formación de glóbulos rojos que transportan oxígeno a las células. Proporcionan el marco y soporte para los músculos, huesos, piel, cartílagos, cabello, uñas, dientes y piel. Las proteínas también ayudan al cuerpo a combatir infecciones.

El consumo recomendado

El Consumo Diario Recomendado (RDA, por sus siglas en inglés) de proteína es de 0.8 gramos de proteína por cada 2.2 libras (1 kilogramo) de peso corporal para hombres adultos y mujeres adultas que no están embarazadas o amamantando. Tabla 1 enumera las recomendaciones (RDA) del consumo de proteína basadas en pesos corporales de referencia. Las necesidades de proteínas varían según la edad, el sexo, y el peso corporal. Utilice esta ecuación para calcular su requerimiento diario de proteínas, en gramos: (su peso en libras/2.2) x 0.8.

Fuentes de proteína

Las fuentes de proteína incluyen las carnes, aves, frutos secos, semillas, mariscos, huevos, legumbres (frijoles, guisantes y lentejas), productos basados en soya, productos lácteos y granos. La tabla 2 enumera ejemplos de fuentes de proteína y la cantidad de proteína que estos ofrecen en una porción.

La ingesta de proteína y su salud

La mayoría de las personas comen más proteínas de lo que necesitan sin efectos secundarios dañinos. Sin embargo, algunas opciones de proteínas pueden ser menos saludables que otras ya que contienen grasas saturadas. La grasa saturada aumenta las lipoproteínas de colesterol de baja densidad (LDL), lo que aumenta el riesgo de enfermedades del corazón y accidentes cardiovasculares. Carnes grasosas, pollo con la piel, salchichas, perros calientes, y tocino son ejemplos de fuentes de proteína que son altos en grasas saturadas. Reemplazar estas opciones con fuentes de proteína más

bajas en grasa saturada está recomendado para reducir el reduce el riesgo de varias enfermedades, incluyendo ataques al corazón (Hooper et al. 2020).



Figura 2.
Crédito: istockphoto.com

Cómo tomar decisiones más saludables acerca de las proteínas

Para una alimentación más saludable, elija carnes y aves magras o bajas en grasa. Los cortes de carne magra incluyen solomillo superior y bistec de hombro. Carne magra de cerdo incluye lomo de cerdo, solomillo y jamón. Carne de res molida extra magra debe decir "90% magra/10% de grasa" en el paquete. Cuando compre pollo y pavo, busque las opciones sin piel. Limite los embutidos, ya que son altos en sodio y algunos son potencialmente altos en grasa saturada.

Varíe sus opciones de proteínas. Propóngase una meta de comer pescado o mariscos al menos dos veces a la semana. Los pescados podrían contener ácidos grasos omega-3 ayudan a reducir el riesgo de derrame cerebral y enfermedades del corazón. Elija pescado alto en ácidos grasos omega-3, como el salmón, la trucha de lago, la caballa y el arenque. Elija frutos secos y semillas sin sal, tales como pecanas, almendras o semillas de calabaza. El uso de señales visuales para el control de porciones le ayudará a controlar la cantidad que come. El método del MiPlato (Figura 3) es una excelente manera de determinar la cantidad adecuada de proteína que se debe servir (USDA n.d). Los alimentos con proteína deben ocupar un poco menos de la cuarta parte de su plato. Alimentos lácteos como leche, yogur y quesos bajos en grasa también son buena fuente de proteína, así como lo son los alimentos basados en soya.

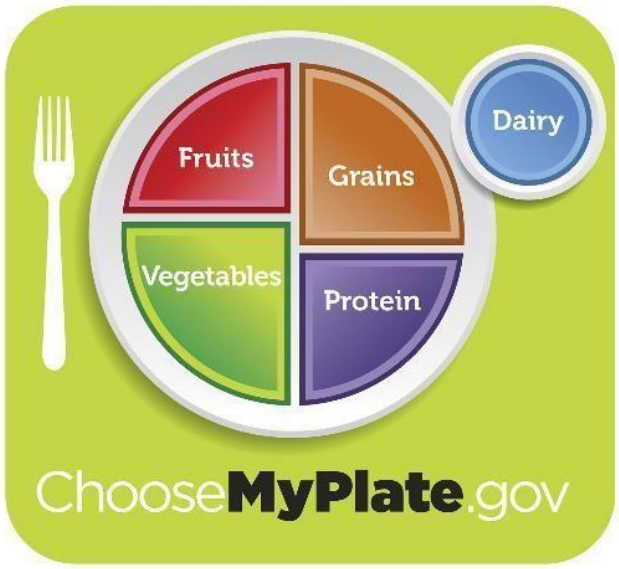


Figura 3.
Crédito: https://www.myplate.gov/

Resumen

Hay muchas fuentes de proteína en la dieta. Carne, aves, huevos, pescado y productos lácteos son fuentes que proporcionan un alto nivel de aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita. Los alimentos de origen vegetal como cereales, legumbres, frutos secos y semillas también son fuentes de proteína. Lo mejor es comer una variedad de alimentos de diferentes fuentes durante el día para satisfacer sus necesidades. La Ingesta Diaria Recomendada (RDA) es de 0.8 gramos de proteína por cada 2.2 libras (1 kilogramo) de peso corporal. Es vital consumir la cantidad recomendada de proteína al día porque las proteínas tienen muchas funciones diferentes en el cuerpo. Elegir fuentes de proteínas como carne magra, pollo sin piel, pescado, huevos, legumbres y frutos secos y semillas sin sal es una excelente manera de obtener las proteínas que necesita de una manera más saludable.

Referencias

Hooper, L., N. Martin, O. F. Jimoh, C. Kirk, E. Foster, and A. S. Abdelhamid. 2020. "Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease." *Cochrane Database Syst Rev* 5 (5):Cd011737. doi: 10.1002/14651858.CD011737.pub2.

Hu, Y., F. B. Hu, and J. E. Manson. 2019. "Marine Omega-3 Supplementation and Cardiovascular Disease: An Updated Meta-Analysis of 13 Randomized Controlled Trials Involving 127 477 Participants." *J Am Heart Assoc* 8 (19):e013543. doi:10.1161/jaha.119.013543.

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. 2005. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids," pp. 339–421. Washington, DC: The National Academies Press.

Mohan, D., A. Mente, M. Dehghan, S. Rangarajan, M. O'Donnell, W. Hu, G. Dagenais, A. Wielgosz, S. Lear, L. Wei, R. Diaz, A. Avezum, P. Lopez-Jaramillo, F. Lanas, S. Swaminathan, M. Kaur, K. Vijayakumar, V. Mohan, R. Gupta, A. Szuba, R. Iqbal, R. Yusuf, N. Mohammadifard, R. Khatib, K. Yusoff, S. Gulec, A. Rosengren, A. Yusufali, E. Wentzel-Viljoen, J. Chifamba, A. Dans, K. F. Alhabib, K. Yeates, K. Teo, H. C. Gerstein, and S. Yusuf. 2021. "Associations of Fish Consumption With Risk of Cardiovascular Disease and Mortality Among Individuals With or Without Vascular Disease From 58 Countries." *JAMA Intern Med* 181 (5):631-649. doi: 10.1001/jamainternmed.2021.0036.

U.S. Department of Agriculture. “Are you making every bite count?” MyPlate. n.d. Retrieved April 2, 2022, from https://www.myplate.gov/

U.S. Department of Agriculture and U.S. Agricultural Research Service. n.d. “FoodData Central.” https://fdc.nal.usda.gov/index.html

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov

Tabla 1. Consumo Diario Recomendado (RDA) de proteína basado en pesos corporales de referencia.

Edades	Proteínas (gramos/día)
Niños de 1–3 años	13
Niños de 4–8 años	19
Niños de 9–13 años	34
Niñas de 14–18 años	46
Niños de edades 14–18	52
Mujeres de 19–70+ años	46
Hombres de 19–70+ años	56

Fuente: Institute of Medicine 2005

Tabla 2. Contenido de proteínas de comidas communes.

Fuente	Comidas	Tamaño de Porción	Cantidad de Proteína (gramos)
Carnes	carne de res, carne de cerdo o carnes frías	3 oz, cocido	23
Aves	pollo y pavo	3 oz, cocido	26
Nueces y semillas	almendras, marañones, maní, pistachos, semillas de calabaza, semillas de girasol	1 oz	6
Pescados	salmón, atún, trucha, pargo, arenque, bacalao	3 oz, cocido	17
Legumbres	frijoles negros, garbanzos, habichuelas	½ taza	7
	lentejas	1/2taza	9
Productos de soya	tofu, firme	½ taza	10
	hamburguesa vegeteriana	1 torta	11
	tempeh	½ taza	15
Leche	leche entera, 2%, 1%, leche descremada	1 taza	8
Granos	Sémola, amarilla	½ taza, cocido	1
	arroz integral	½ taza, cocido	2
	avena	½ taza, cocido	3
	quinoa	½ taza, cocido	4

Fuente: US Department of Agriculture n.d.

[1] Este documento, FSHN15-01-Span (the English version of this Spanish document is *Facts about Protein* (FSHN15-01)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: enero 2015. Revisado agosto 2018 y julio 2022. Visite nuestro sitio web EDIS en https://ask.ifas.ufl.edu/.

[2] Wendy Dahl, profesora y especialista de Extensión, Department of Food Science and Human Nutrition; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una Institución con Igualdad de Oportunidades autorizada para proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que operan en cumplimiento con las leyes y políticas federales y estatales aplicables de no discriminación. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program y Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, decano de UF/IFAS Extension.