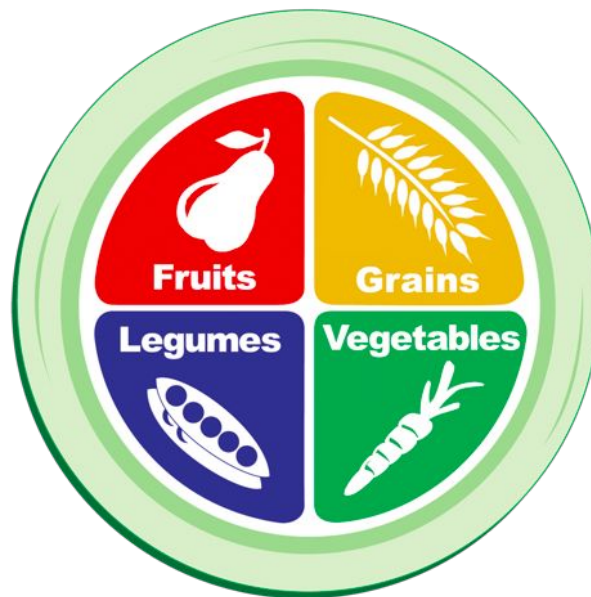


¿Qué son los macronutrientes?

Proteínas

Carbohidratos

Grasas



Todos son importantes y necesarios para tener una alimentación balanceada.

Proteínas

- Las proteínas son macronutrientes.
- La OMS las define como sustancias compuestas de una cadena de aminoácidos unidos por sus enlaces peptídicos.
- La proteína cumple con las tres funciones de los macronutrientes: promueve el crecimiento, energía y regula los procesos corporales.



¿Combinar alimentos para obtener una mejor proteína?

Existen aminoácidos esenciales:
Histidina, fenilalanina, isoleucina,
leucina, lisina, metionina,
treonina, triptófano y valina

Estos deben venir de la
alimentación. Nuestro cuerpo no
los genera.

No existe la proteína
incompleta:

Lenteja: limitante en metionina
Cereales: limitantes en lisina y
treonina

Funciones de la proteína

Defensiva:
Inmunoglobulinas

Estructural:
Colágeno, elastina,
queratina.

Reguladora:
Hormonas,
neurotransmisores



Catalítica:
Enzimas

Reserva:
Ferritina,
mioglobina



Transporte:
hemoglobina,
albúmina

Energética

No solo sirve para “hacer crecer músculo”



**Me gustan
las
hamburguesas**



**Pero las de
soya, frejoles,
garbanzos,
quinua.**

@nunaqumir

3. Proteína

¿Cómo cubrirla?



Proteína



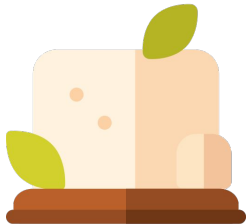
Para cubrir el requerimiento diario debemos incluir 3 o 4 raciones de:

- Menestras y derivados
- Frutos secos
- Semillas
- Cereales integrales

Ejemplos de 1 ración: Frijoles negros ($\frac{1}{2}$ taza), Garbanzos ($\frac{1}{2}$ taza), Lentejas ($\frac{1}{2}$ taza), Mantequilla de maní (2Cdas), Maní ($\frac{1}{3}$ taza), Leche de soya (1 taza), Tempeh ($\frac{1}{2}$ taza), 30g de carne de soya, Tofu ($\frac{1}{2}$ taza) y Quinoa (1 taza).

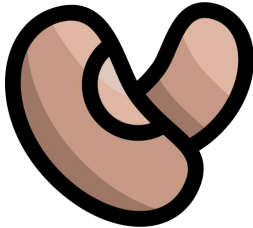
¿Cuánto de proteína necesitamos?

Nivel de actividad física	Gramos de proteína por kilo de peso
Adulto sedentario	0.8g - 1 g
Personas mayores	0.8g- 1g ó 1.2g - 1.5 g
Deporte de resistencia Deporte de fuerza	1.2g - 1.6g 1.6g - 2.2g



¿Cómo mejorar la biodisponibilidad de las proteínas vegetales?

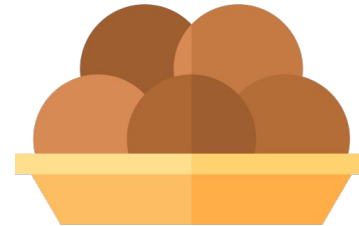
Remojar



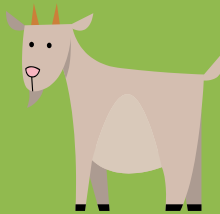
Cocinar



Germinar



4. Teoría a la práctica



Nutrientes importantes

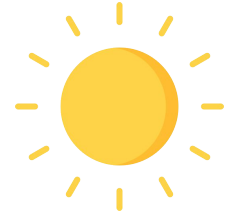
Suplemento
de B12



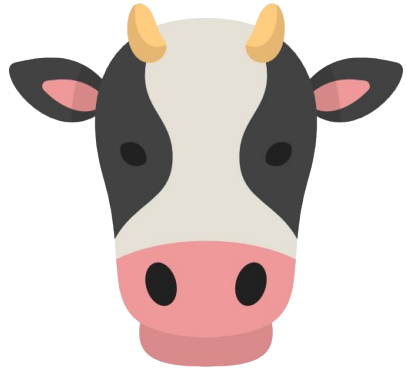
Incluye media
cucharadita de sal
yodada



Vitamina D:
tomar sol
15 o 20 minutos diarios



Recuerda incluir
todos los días
alimentos con
calcio, hierro,
vitamina C, Zinc,
Omega 3.



Conclusiones:

- Sí podemos cubrir el requerimiento de proteínas comiendo productos de origen vegetal.
- No es necesaria la combinación de cereales y legumbres en el mismo plato, si somos adultos, para obtener un buen perfil de aminoácidos.



Entonces ya sabes que responder cuando te digan que te falta proteínas



Referencias

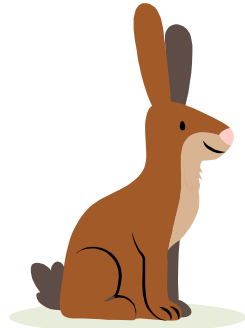
- Physicians Committee for Responsible Medicine. Una dieta vegana: comer para el medio ambiente. [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.pcrm.org>
- Melina V, Craig W, Levin S, Posición de la academia de nutrición y dietética: Dietas vegetarianas [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/pdf](https://jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/pdf)
- Craig W, Mangels A . Position of the american dietetic association: vegetarian diets [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>
- The association of UK dietitians [Internet] La Asociación Dietética Británica confirma que las dietas veganas bien planificadas pueden apoyar una vida saludable en personas de todas las edades [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.bda.uk.com/resource/british-dietetic-association-confirms-well-planned-vegan-diets-can-support-healthy-living-in-people-of-all-ages.html>
- Moilanen B. Dietas veganas en infantes, niños y adolescentes [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://pedsinreview.aappublications.org/content/25/5/174>

Referencias

- Murray RK, Bender DA, Bothan KM, Kennelly PJ, Rodwell VW, Weil PA. (2013). Harper Bioquímica ilustrada (29a ed.). México: Mc Graw Hill Companies Inc.
- Gallo D, Manuzza M, Echegaray N, Montero J, Munner M, Rovirosa A, Sánchez A, Murray R. Grupo de trabajo alimentos de la sociedad argentina de nutrición [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf
- Physicians Committee. Nutrición para médicos. [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-for-clinicians>
- Appleby P, Allen N, Key T. Riesgo de dieta, vegetarianismo y cataratas. [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21430115/>
- Craig W, Mangels A. Postura de la asociación americana de dietética: dietas vegetarianas [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-postura-asociacion-americana-dietetica-dietas-X217312921049398X>

“La dieta más ética también resulta ser la más adecuada para el medio ambiente y la más saludable para nosotros”.

Dr. Michael Greger



¡GRACIAS!