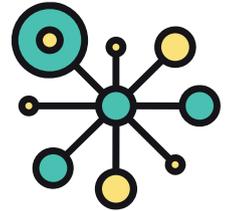


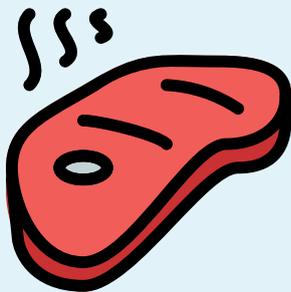
## Campaña de hábitos saludables

### 27 / Las proteínas (Parte 2)

En el capítulo anterior vimos que las proteínas son moléculas formadas por **aminoácidos**. Suponen aproximadamente la mitad del peso de los tejidos del organismo, y están presentes en todas las células del cuerpo, además de participar en prácticamente todos los procesos biológicos que se producen.



En este capítulo entraremos en detalles de los alimentos que aportan proteínas



### Carnes

La carne es la parte muscular del cuerpo de un animal (terrestre o aéreo) que sirve como alimento.

La carne es una fuente importante de proteínas de alto valor biológico y además nos aporta vitamina B12, potasio, fósforo, zinc, hierro.

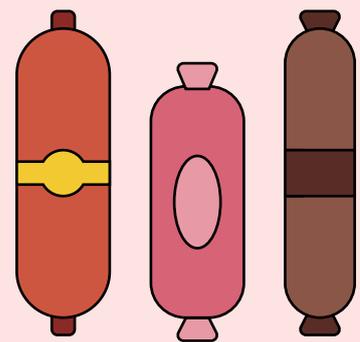
**Es conveniente el consumo de 2 a 4 raciones semanales de carnes (una ración de carne son 100-125 g de peso neto.)**

### Embutidos

En alimentación se denomina embutido a una pieza, generalmente de carne picada (principalmente de cerdo) y condimentada con hierbas aromáticas y diferentes especias (pimentón, pimienta, ajos, romero, tomillo, clavo de olor, jengibre, nuez moscada, etc.) que es introducida ("embutida") en piel de tripas de cerdo.

La tripa natural es la auténtica creadora del gran sabor del embutido natural por sus grandes cualidades en la curación de los embutidos. Su forma de curación ha hecho que sea fácilmente conservable durante períodos de tiempo relativamente largos.

Los embutidos deben **consumirse ocasionalmente**, ya que aportan gran cantidad de **grasas saturadas, colesterol, sodio**, y pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.





## Pescados

Los pescados son animales vertebrados acuáticos, de respiración branquial, generalmente con extremidades en forma de aleta, aptas para la locomoción y sustentación en el agua. La piel, salvo raras excepciones, está protegida por escamas.

Los pescados son una **fuerza de proteínas de elevada calidad además de vitamina D y yodo.**

Son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (esenciales) y los encontramos principalmente en el pescado azul (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc.).

Estos ácidos grasos polinsaturados omega-3 **reducen el colesterol LDL (“Colesterol malo”) y los triglicéridos** ejerciendo una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular.

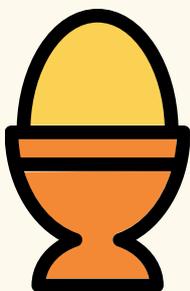
Es conveniente el **consumo de 3-4 raciones semanales** de pescado sobre todo en embarazadas, lactantes y niños.

## Mariscos

Son animales marinos invertebrados comestibles. En esta definición se incluyen normalmente los crustáceos (camarones, langostinos, cangrejos, percebes, etc.), moluscos (mejillones, almejas, berberechos, chipirones, pulpos, etc.)



Los mariscos son una **gran fuerza de vitaminas (B1, B12) y minerales** como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un **alto contenido en proteínas y bajo en sodio y grasas saturadas.**



## Huevos

Cuerpo ovoideo de tamaño y dureza variables, que producen las hembras de las aves o de otras especies animales, y que contiene el germen del embrión y las sustancias destinadas a su nutrición durante la incubación.

Son un alimento de gran interés nutricional y fácil digestión, componente principal de múltiples platos dulces y salados, y una parte imprescindible en muchos otros debido a sus propiedades aglutinantes.

Nos aporta **proteínas de elevada calidad (albúmina), lípidos, vitaminas (A, D, B12) y minerales (fósforo, selenio).**

**El consumo de 2-4 huevos por semana** es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.

## Legumbres

Se denomina legumbre al fruto o semilla contenida en las vainas de las plantas de la familia de las leguminosas (legumbres). Se suelen cultivar en las huertas.

Las legumbres (alubias, guisantes, garbanzos, lentejas, habas...) **son alimentos muy completos, pues tienen prácticamente todos los nutrientes.**

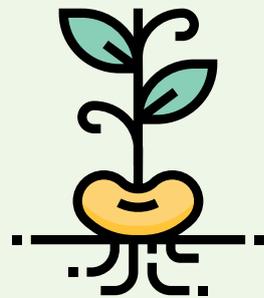


Tienen muy poca cantidad de agua (9%) y, por tanto, se conservan muy bien. Son una **excelente fuente de proteína (24%)** de muy buena calidad, próxima a las de origen animal. Sólo les falta el aminoácido **metionina**, presente en cereales y en productos de origen animal, pero son ricas en lisina, el aminoácido limitante de los cereales.

Los tradicionales potajes de nuestra gastronomía son un claro ejemplo de la aplicación empírica del fenómeno de complementación de proteínas.

Abundan los hidratos de carbono (>50%), principalmente en forma de almidón (>90%) y estaquiosa y rafinosa (glucosa+fructosa+galactosa).

Contienen también grandes cantidades de fibra, principalmente soluble (25% en judías y 12% en lentejas).



Otra característica importante es que tienen poca cantidad de lípidos (2-5%).

El contenido energético medio no es muy elevado: unas 300 kcal/100 g de alimento crudo y además hay que tener en cuenta que una buena ración no suele pesar más de 70 g (en crudo).

Son buena fuente de minerales: Ca, Mg, Zn, K, P y Fe y contienen prácticamente todas las vitaminas (B1, niacina, ácido fólico, carotenos, algo de B2 y C). Aunque carecen, como el resto de los vegetales, de vitaminas B12, retinol y D.

Es **recomendable que consumamos al menos de 1 a 3 raciones a la semana** (60-80 g/ración en crudo, 150-200 g/ración en cocido).

## Frutos secos

Los frutos secos como avellanas, almendras, nueces o cacahuets tienen poca agua (10%), una pequeña cantidad de hidratos de carbono (4%) de los cuales un 50% aproximadamente es almidón, y el resto son hidratos de carbono sencillos (las pipas de girasol contienen principalmente almidón).



### ... frutos secos

Tienen una apreciable cantidad de fibra (14%) (ayuda a corregir el estreñimiento), proteína (20%) y son especialmente ricos en grasa que es su componente mayoritario (53%), pero no contienen colesterol.

**La calidad de la grasa es muy satisfactoria pues contienen principalmente Ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados** que ayudan a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre (cardiosaludables).

Aportan cantidades **importantes de minerales**, especialmente magnesio (máximo en almendras), potasio y algunas vitaminas como la B6 y E (efectos antioxidantes). No contienen retinol ni vitaminas B12, D y C.

Son, por tanto, **fuentes concentradas de energía (100 g de frutos secos aportan unas 500-600 kcal).**

1 puñado de almendras (20 g) aporta unos 50 mg de magnesio. (Ingestas recomendadas de magnesio de un adulto = 350 mg/día)

La ingesta recomendada de frutos secos es de **3 a 7 raciones por semana** (una ración son 20-30g de frutos secos).



En la próxima entrega hablaremos de:

**28/** Las grasas (Parte 1: ácidos grasos)

