

Combinación de alimentos

EL CONSUMO DE LEGUMBRES, CEREALES Y FRUTOS SECOS PERMITE OBTENER PROTEÍNAS DE CALIDAD PERO CON MENOS GRASA SATURADA Y COLESTEROL

Lentejas con arroz, espaguetis con guisantes, garbanzos con piñones... La obtención de las proteínas necesarias para el correcto funcionamiento y el crecimiento del organismo se puede lograr con una acertada combinación de productos vegetales. Pese a que este nutriente se identifica tradicionalmente con la carne, el pescado y los huevos, la inclusión adecuada en nuestra dieta de legumbres, cereales o frutos secos nos surte también de proteínas vegetales con una calidad similar. Así se ingiere menos grasa saturada y menos colesterol, sustancias propias de los alimentos de origen animal. La elaboración de platos ricos en proteínas vegetales se puede convertir además en una forma sencilla de diversificar los menús de cada día.

Funciones de las proteínas

Las proteínas son elementos indispensables para la formación, el crecimiento y la renovación de cada célula del organismo. De hecho, entre el 15%

y el 20% del peso de una persona adulta sana está formado por proteínas. Por ejemplo, las distintas proteínas humanas que forman los tejidos y los órganos, como la queratina de la piel, el cabello y las uñas; el colágeno de huesos, tendones y cartílagos; la elastina de los ligamentos; las enzimas que permiten la digestión de los alimentos; ciertas hormonas como la insulina o la hormona de crecimiento, e incluso anticuerpos que nos protegen de las infecciones surgen de la combinación compleja de veinte aminoácidos. Los aminoácidos son las unidades básicas de las proteínas y están compuestos por carbono, oxígeno, hidrógeno, nitrógeno y algunos de ellos contienen también azufre.

Aminoácidos esenciales

Ocho de estos veinte aminoácidos se consideran esenciales (imprescindibles) para el organismo y deben ser ingeridos a través de la dieta porque no se pueden obtener de ninguna otra for-



Ejemplo de menús equivalentes en calidad y cantidad de proteínas

<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza, cebolla y patata • Filete de ternera (120-130 g) con pimientos verdes • Pan y fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada variada • Garbanzos con rehogado de ajo, calabaza y pimiento verde • Pan y arroz con leche y nueces
	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada variada con nueces • Garbanzos con arroz y rehogado de ajo, calabaza y pimiento verde • Pan y fruta fresca
	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de arroz con nueces • Rehogado de calabaza, calabacín, zanahoria, cebolla, pimiento verde y garbanzos • Pan y fruta fresca

ma. Sus nombres son isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina, y sirven para establecer la calidad de las proteínas. Así, la que contiene la cantidad suficiente de cada uno de los aminoácidos esenciales se denomina **proteína de alto valor biológico o proteína completa**. Hace referencia a la capacidad que tiene la proteína para formar otras nuevas en el individuo que las ingiere. Cuando la proteína es deficiente en uno o más aminoácidos esenciales se denomina proteína incompleta o de bajo valor biológico. Según la Organización Mundial de la Salud, la proteína de mayor calidad es la del huevo y a partir de ella se determina el valor biológico de las proteínas del resto de alimentos.

Nuestro organismo necesita cada día una cantidad determinada de proteínas de alto valor biológico para cubrir las numerosas y complejas funciones que desempeñan estos nutrientes. El organismo no puede sinte-

tizar proteínas humanas si hay deficiencia de un aminoácido esencial.

Se ingieren proteínas de alto valor biológico con alimentos de origen animal como huevos, carnes, pescados y lácteos, y vegetales como la soja. Las proteínas de los cereales, las legumbres, los frutos secos y las semillas (sésamo, pipas) son deficitarias en algún aminoácido esencial, motivo por el que se las considera incompletas. Las legumbres y los frutos secos son deficitarios en metionina y los cereales y las semillas lo son en lisina. No obstante, **como el aminoácido deficiente suele ser distinto en las proteínas de los distintos vegetales, si estos alimentos se combinan con acierto, o si se consumen en cantidad suficiente a lo largo del día -y no necesariamente en la misma comida-, el organismo obtiene todos los aminoácidos esenciales que necesita para fabricar proteínas humanas.** ◀

COMBINACION ACERTADA DE ALIMENTOS VEGETALES

Para lograr mejorar la calidad de las proteínas vegetales, las sugerencias son las de mezclar en un mismo plato distintos productos, combinaciones que suelen encontrarse en las recetas tradicionales de todos los continentes. La variedad de platos vegetales con una calidad proteica excelente puede ser tan amplia como permita la imaginación y las ganas de probar platos nuevos.

• **LEGUMBRES + CEREALES INTEGRALES:** lentejas con arroz, alubias con pasta o mandioca, cuscús con garbanzos y verduras, garbanzos con trigo, espaguetis con guisantes y gambas, burritos (pan de maíz) rellenos de frijoles, soja con verduras y arroz, garbanzos con pan.

• **LEGUMBRES + FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:** garbanzos con piñones, ensalada de lentejas con nueces, humus o paté de garbanzos (garbanzos triturados con semillas de sésamo y especias).

• **CEREALES INTEGRALES + LÁCTEOS VEGETALES:** arroz o avena con batido de soja, de almendras...

• **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS + LÁCTEOS VEGETALES:** avena o arroz con leche y frutos secos.

• **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS + CEREALES INTEGRALES:** ensalada de arroz con frutos secos, pasta con nueces.

Estas combinaciones de vegetales son imprescindibles para quienes siguen dietas vegetarianas, pues así pueden satisfacer sus necesidades diarias de proteínas. Pero son recomendables también para las personas no vegetarianas porque permiten obtener proteínas de calidad -todos los aminoácidos esenciales- con un menor aporte de grasa saturada y de colesterol, sustancias propias de los alimentos de origen animal. Así, el consumo continuado de proteínas vegetales, en sustitución de las proteínas animales más consumidas (fundamentalmente carnes y derivados, y pescados), es compatible con los criterios de dieta equilibrada. De hecho, el consumo frecuente y en exceso de alimentos de origen animal se relaciona con un riesgo mayor de padecer enfermedades vinculadas al exceso de proteínas, grasas saturadas, colesterol y calorías; como insuficiencia renal, hiperruricemia (ácido úrico elevado), gota, sobrepeso, obesidad, y trastornos cardiovasculares.