Recárguese con proteínas: Cómo identificar los alimentos con proteínas de alta calidad y satisfacer las necesidades ideales de proteínas

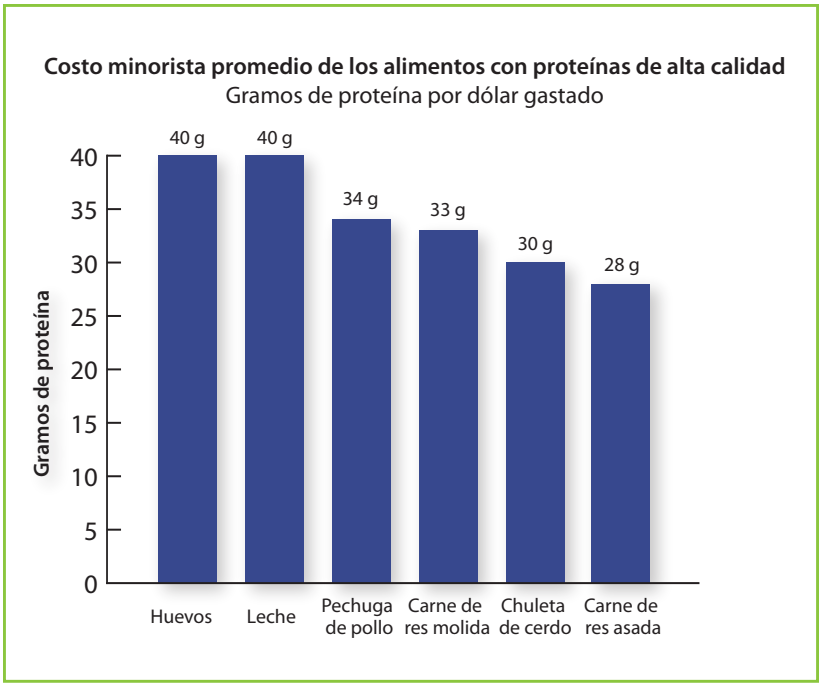
Fuentes de alimentos con proteínas de alta calidad

Las proteínas se encuentran en alimentos que provienen tanto de animales como de plantas, pero la calidad de las proteínas no es igual en ambos. Las proteínas de los alimentos que provienen de los animales, como los huevos, la carne de res y el cerdo magras, la carne de ave sin piel, el pescado y los productos lácteos bajos en grasa, se conocen como proteínas de alta calidad. Los alimentos con proteínas de alta calidad son opciones alimenticias importantes, porque brindan todos los aminoácidos esenciales y en las proporciones correctas que el cuerpo necesita como piezas fundamentales para producir nuevas proteínas. Se encuentran disponibles muchas opciones economicas de alimentos con proteínas de alta calidad y ricos en nutrientes. Los huevos son una opción de proteínas de alta calidad, totalmente naturales para el desayuno, el almuerzo, la cena o como merienda. Por tan solo 15 centavos cada uno, un huevo brinda seis gramos de proteínas; casi la mitad de las proteínas se encuentran en la yema. Los huevos y la leche también brindan la proteína de mayor calidad por dólar gastado, comparados con otros alimentos que contienen proteínas de alta calidad.

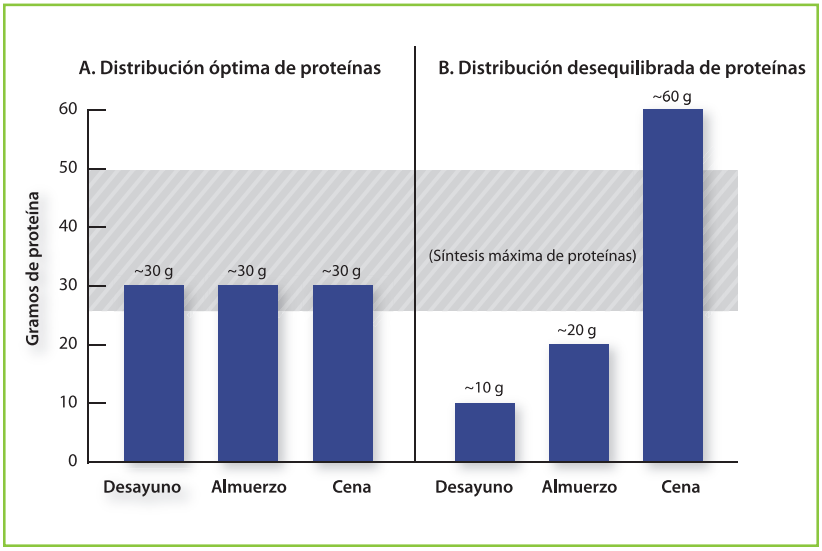
Necesidades de proteínas favorables para su dieta

Las investigaciones demuestran que un plan de dieta que incluye de 25 a 30 gramos de proteínas de alta calidad por comida estimula la síntesis muscular de proteínas (el crecimiento y la reparación muscular).[2,3] Asimismo, investigaciones sobre las proteínas, realizadas en los últimos 10 años, han mostrado que el consumo alimenticio de proteínas en este nivel también puede contribuir al tratamiento de enfermedades, como la obesidad, la osteoporosis, la diabetes tipo 2 y la sarcopenia (pérdida de músculo) [4-10].

Gramos de proteína proporcionados por alimentos con proteínas de alta calidad por dólar gastado[1].



El consumo de 90 gramos de proteínas al día, distribuidas en forma igual durante tres comidas, estimula la síntesis máxima de proteínas y tiene más probabilidades de brindar una mayor respuesta anabólica de las proteínas en 24 horas[2,3].



[1] United States Department of Agriculture. Economic Research Service. Retail data for beef, pork, poultry cuts, eggs, and dairy products (February 19, 2010). Retrieved on February 19, 2010 from http://www.ers.usda.gov/Data/MeatPriceSpreads/
[2] Paddon-Jones D, Rasmussen BB: Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009, 12:86-90.
[3] Layman DK. Dietary Guidelines should reflect new understandings about adult protein needs. Nutrition & Metabolism 2009, 6:12.
[4] Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, Wolfe RR, Astrup A, Westerterp- Plantenga M: Protein, weight management, and satiety. AJCN 2008, 87:1558S-1561S.
[5] Paddon-Jones D, Short KR, Campbell WW, Volpi E, Wolfe RR: Role of dietary protein in the sarcopenia of aging. AJCN 2008, 87:1562S-1566S.
[6] Heaney RP, Layman DK: Amount and type of protein influences bone health. AJCN 2008, 87:1567S-1570S.
[7] Layman DK, Clifton P, Gannon MC, Krauss RM, Nuttall FQ: Protein in optimal health: heart disease and type 2 diabetes. AJCN 2008, 87:1571S-1575S.
[8] Paddon-Jones D, Rasmussen BB: Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009, 12:86-90.
[9] Krieger JW, Sitren HS, Daniels MJ, Langkamp-Henken B: Effects of variation in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy restriction: a meta-regression. Am J Clin Nutr 2006, 83:260-274.
[10] Layman DK, Walker DA: Protein importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome. J Nutr 2006, 136:319S-323S.

Egg Nutrition Center, 2010

Egg Nutrition Center
ENC
Credible Science. Incredible Egg