

VIRTUDES DE LAS PROTEÍNAS VEGETALES

Introducción: ¿animal o vegetal?

Hasta hace relativamente poco tiempo, la comunidad científica sostenía que las proteínas vegetales eran “incompletas” y que no promovían un estado óptimo de salud ni un crecimiento y desarrollo harmónicos. Actualmente, sin embargo, se sabe que ingerir una variedad de proteínas vegetales no sólo es perfectamente compatible con el crecimiento, sino que además aporta numerosas ventajas para la salud. El estado de salud del colectivo vegetariano occidental (entre Estados Unidos, Canadá y Reino Unido, hay unos 10 millones de vegetarianos) es prueba de ello.

¿Qué beneficios aportan las proteínas vegetales?

Los beneficios se pueden subdividir en dos apartados: los relacionados con la propia proteína vegetal, y los derivados de las sustancias que acompañan a dichas proteínas.

1. Beneficios intrínsecos a la proteína vegetal

Ingerir habitualmente proteína vegetal se ha asociado a una disminución del riesgo de padecer diabetes, enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer y osteoporosis, entre otros.

2. Beneficios asociados con las sustancias que acompañan a la proteína vegetal

Los alimentos de origen vegetal contienen sustancias protectoras como fibra, antioxidantes y fitoquímicos, claramente relacionadas con la salud, la longevidad, la calidad de vida y la disminución del riesgo de mortalidad. Además, no tienen colesterol y su contenido en grasas saturadas es, en general, muy bajo.

Proteína de la soja, aliado en tu dieta

El contenido en proteína de la soja es similar al de numerosos alimentos de origen animal, y superior al de otras legumbres. Asimismo, la digestibilidad de los productos derivados de la soja es similar al de la carne y de la leche, siendo de particular interés para cubrir los requerimientos de proteína en personas que consumen pocas cantidades de alimentos de origen animal. Las Sociedades de Nutrición y Organizaciones de Salud recomiendan disminuir el consumo de alimentos de origen animal y potenciar una “*plant based diet*” (dieta basada en alimentos de origen vegetal).