

Salud. Es posible que hayas escuchado que las dietas basadas en alimentos de origen vegetal no contienen suficientes proteínas. Sin embargo, te sorprenderá la variedad de alimentos vegetales que pueden ayudarte a satisfacer tus necesidades de proteína.

Said Pulido
Metro World News

Si todavía eres reacio a la idea de cambiar la carne por legumbres, o si te gustaría incluir más comidas vegetales en tu dieta, pero no sabes por dónde empezar, estas recomendaciones podrían ayudarte a dar un paso adelante.

Además, intentar comer más vegetales y proteína de origen vegetal también puede hacernos más creativos en la cocina y hacernos buscar alimentos o ingredientes que de otro modo no tendríamos en consideración.

Lo anterior no solo nos presentará una nueva y sorprendente gama de sabores y texturas, sino que también ampliará la gama de nutrientes y compuestos beneficiosos que obtenemos de nuestras dietas.



FOTO: Y MENTE, EUPHYSUMEDICO, / FOTOS: FREEPIK

LAS CLAVES

■ **Cambiar los patrones dietéticos** para reducir el consumo de carne e incluir más vegetales proteicos puede traer grandes beneficios tanto para nuestra salud como para el planeta.

■ **Además de tener una menor huella ambiental**, los alimentos vegetales integrales, como las legumbres y las verduras, suelen proporcionar más fibra y antioxidantes, a la vez que contienen menos grasas saturadas, sodio y colesterol en comparación con las proteínas animales, como la carne y los lácteos.

■ **Un estudio reciente de Harvard**, publicado en The American Journal of Clinical Nutrition, reveló que una mayor proporción de proteínas de origen vegetal en la dieta puede contribuir significativamente a la prevención de enfermedades cardiovasculares y coronarias.

Alimentos ricos en proteínas vegetales que debes incluir en tu dieta



FUENTES DE PROTEÍNA VEGETAL

Podemos obtener proteínas de una gran variedad de alimentos vegetales que, además, aportan otros nutrientes indispensables para el organismo.

1) FRUTOS SECOS Y SEMILLAS. Las semillas de calabaza o pepitas, las semillas de girasol, las semillas de sésamo, las nueces, los anacardos, las almendras, etc. To-

dos estos alimentos son ricos en proteínas y minerales. Algunos tienen un sabor más cremoso, como las semillas de sésamo y los anacardos, y otras más terrosas, como las de calabaza y las avellanas. Las pepitas ya peladas, por ejemplo, aportan 5 g de proteínas por ración de 15 g. En términos generales, 40 gramos de semillas y/o frutos secos nos aportan entre 8-10 gramos de proteína.

2) LENTEJAS Y OTRAS LEGUMBRES. Las legumbres son una magnífica fuente de proteína, carbohidratos complejos y fibra. Ya sean garbanzos, lentejas o alubias, entre otras, una ración de 200 g de legumbres una vez cocidas nos aporta 10-15 g de proteína. Pero no solo eso: son ricas en fibra,

por lo que benefician a la salud intestinal y resultan muy saciantes.

3) QUINOA O QUINUA. La quinoa es un pseudo-cereal, aunque técnicamente es una semilla libre de gluten. Nos aporta carbohidratos complejos a la vez que proteína y fibra. Consumir 90 gramos de quinoa hervida nos aporta 8 g de proteína.

4) SEMILLAS DE CHÍA. Las semillas de chía tienen la capacidad de absorber agua y aumentar hasta 9 veces su tamaño. Esta propiedad la hace muy útil para espesar platos a la vez que aportamos una gran cantidad de fibra, proteína completa y grasas saludables. En promedio, 2 cucharadas aportan 4 gramos de proteína.



5) VEGETALES DE HOJA VERDE Y SETAS. Los vegetales de hoja verde nos aportan más nutrientes que cualquier otro alimento en nuestra dieta. Contienen aminoácidos de alta calidad y fáciles de asimilar (los suficientes como para construir la musculatura de nuestro primo el gorila, herbívoro). En cuanto a las proteínas, 100 gramos de vegetales de hoja verde nos aportan 2-5 gramos de proteínas.

6) TOFU. Elaborado a partir de la leche de soja, el tofu aporta unos 20 g de proteína en una ración de 200 g. Hoy en día lo encontramos en cualquier supermercado y es un alimento muy versátil, ya que se le puede dar diferentes sabores marinándolo o especándolo como más nos guste. Además, es ideal para aportar un extra proteico en dietas de fácil masticación por su textura suave.

7) AVENA. La avena tiene más proteína que otros cereales (unos 5 g por ración de 40 g) y una buena capacidad saciante gracias a su alto contenido en fibra. Además, es rica en minerales como fósforo, magnesio y zinc.

8) CHÍCHAROS. Los guisantes o chícharos son una legumbre ideal para consumir fresca, muy inte-

resante por su contenido en proteína (12 g por ración de 200 g) y en fibra. Además, son una fuente de fósforo, hierro y potasio.

9) CACAHUATES. El cacahuete, alimento estrella desde que las cremas de cacahuete se pusieron de moda, contiene en crudo un 25% de proteínas. ¿Sabías que los cacahuates son una legumbre, y no un fruto seco?

10) GARBANZOS. Los garbanzos son una legumbre muy versátil que contiene aminoácidos esenciales y un alto contenido en proteínas. También se utilizan para hacer hummus, que es un tentempié ideal o una excelente guarnición de cualquier plato. Cada 100 g de garbanzos aportan 19 g de proteínas.

