



Proteínas: papel en cocina. Pautas de nutrición culinaria.

Las **proteínas** son compuestos orgánicos, formados por cadenas de aminoácidos, esenciales para nuestro organismo – por eso les llamamos **nutrientes** (ver mensaje 1.2). Su aporte adecuado debe cubrirse a partir de las proteínas de los alimentos que consumimos. Como los hidratos de carbono y las grasas, las proteínas **aportan calorías a nuestra dieta (4 kcal/g)** y tienen otros papeles claves en el organismo (inmunológico, mantenimiento de estructuras, crecimiento, regulación metabólica...).⁽¹⁾

Encontramos proteínas en prácticamente todos los alimentos, sean de origen **animal o vegetal**, pero en **cantidades y calidades distintas**. Los alimentos de origen animal -carnes, pescados, huevos y lácteos- son los que presentan un contenido de proteínas mayor y de mayor calidad (con una diversidad de aminoácidos más parecida a la proteína de nuestro organismo).

Con el cocinado de los alimentos, a temperaturas suaves, se consigue **aumentar la digestibilidad** o el aprovechamiento de su proteína, **mejorando la palatabilidad** (olor, sabor, aroma) de los alimentos. Pero, atención, un exceso de calor (en grados y tiempo) puede producir el efecto contrario y disminuir el aprovechamiento de este nutriente.



Pauta/recomendación general para la mejora de la alimentación como fuente adecuada de proteínas

- Si estás sano y comes variado (de todos los grupos de alimentos), no te preocupes demasiado si tomas o no suficiente proteínas. Datos actuales de nuestra población muestran que el consumo medio de proteínas cubre los requerimientos nutricionales. Es más, a veces resulta interesante valorar si no estamos consumiendo demasiadas, en detrimento de otros componentes también necesarios (p. ej., hidratos de carbono).

- La presencia en nuestra mesa diaria de un plato que tenga como ingrediente principal un alimento de origen animal facilita enormemente alcanzar las necesidades.

- Los alimentos de origen vegetal (legumbres, cereales, verduras, frutas) contienen también proteínas en menor cantidad y, en general con una calidad inferior que las de origen animal. En el caso de que no consumas alimentos de origen animal tendrás que estar más atento a la organización de tu menú diario para evitar deficiencias.

Tu reto personal

Si necesitas disminuir la cantidad de alimentos de origen animal, te aconsejan aumentar la cantidad de vegetales que equilibren energéticamente la dieta. Si quieres asegurar que ingieres suficiente proteína, aquí tienes dos estrategias para aumentar la calidad de la proteína vegetal:⁽²⁾

a) **Consume 2-3 veces a la semana legumbres** pues su calidad proteica es notable a pesar de ser de origen vegetal.

b) **Fomenta la variedad de alimentos vegetales en una receta**, en un menú o en la dieta de un día. **Consumiendo al mismo tiempo alimentos de origen vegetal que tengan proteínas complementarias** se aumentará la calidad proteica global de la preparación. Por ejemplo, si en cocina añadimos a nuestro plato de lentejas (legumbres) un puñadito de arroz (cereales) conseguiremos tener una deliciosa receta de lentejas con arroz donde la calidad de la proteína total sea semejante a la de cualquier alimento de origen animal. A este fenómeno se le llama **complementación proteica** y se produce también, por ejemplo, al combinar cereales y frutos secos o semillas.

Resumiendo

Selecciona los alimentos que entran en la cocina y prepáralos adecuadamente para asegurar un buen aporte proteico. Cuidar las temperaturas de cocción mejorará la digestibilidad de las proteínas y, a la vez, el sabor de tus platos.

Bibliografía

1.- Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Capítulo 5: Proteínas [Internet]. Universidad Complutense de Madrid; 2013 [Consultado 01/02/2024]; Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-5-proteinas.pdf>

2- Comité científico AESAN. (Grupo de trabajo) Martínez J.A., Cámara M, Giner R, González E, Mañes J, Portillo M.P, et al., editores. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española. Revista del Comité Científico [Internet] 2020 [Consultado 01/02/2024]; 32, pp: 11-58. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf