La proteína animal y su importancia en la alimentación

Ofrece todos los aminoácidos esenciales necesarios para el organismo, la clave está en la selección de la pieza adecuada y en la combinación de tres factores: cantidad, biodisponibilidad y calidad.

Por:
Esther Vázquez, Especialista en Gestión de Empresas Alimentarias: Calidad Alimentaria y Eficiencia Operacional. Directora de EV Consultoría Alimentaria (España).

Fotos:
Banco de imágenes

Desde hace unos años asistimos a una tendencia al alza por el consumo de alimentos vegetales como la base de una dieta saludable. Algunas personas incluso han decidido ingerir únicamente proteína vegetal. Hasta aquí no es nada nuevo, ya que la recomendación de seguir una dieta mediterránea, en la que participen de manera más significativa los alimentos, es bien antigua y sigue vigente en nuestros días. Lo novedoso es que estamos asistiendo al lanzamiento de nuevos alimentos que, en forma y denominación, pretenden equiparse con alimentos de origen animal cuando en realidad no sería correcto y además podría suponer una confusión para el consumidor.

Pareciera que, de alguna manera, hay un deseo de hacer elegir al consumidor entre alimentos de origen animal y de origen vegetal, o dicho de otra forma, entre proteína animal y proteína vegetal. En este artículo vamos a explicar cuáles son las diferencias entre ambos tipos de proteínas para que así el consumidor tenga una información más detallada y completa y pueda hacer una elección acertada de lo que es una dieta saludable.

¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS Y DÓNDE RESIDE SU IMPORTANCIA?

La palabra proteína, en griego significa "primero o principal". Los alimentos se componen de nutrientes. Los grandes grupos de nutrientes son: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Como vemos, las proteínas son uno de los grupos de nutrientes de los alimentos y se caracterizan por ser el componente nitrogenado de los mismos. Este componente es muy importante para el desarrollo corporal, en la reparación de los tejidos y en procesos biológicos que se realizan en nuestro cuerpo y que son imprescindibles.

> "En términos generales se puede decir que los índices de biodisponibilidad de la proteína de origen animal son más altos que los de la proteína vegetal"

Las proteínas son compuestos formados por unidades llamadas aminoácidos. Existen 20 y las combinaciones de los mismos son infinitas, desde compuestos más sencillos hasta más complejos. Estos aminoácidos los ingresamos en nuestro cuerpo a través de los alimentos y una vez son absorbidos entran a formar parte de la variada multitud de proteínas que forman nuestro cuerpo. Por lo tanto, las proteínas de los alimentos son las que nos proporcionan los aminoácidos que necesitamos y las encontramos tanto en alimentos de origen animal como vegetal. Ejemplos de alimentos de origen animal que se caracterizan por un contenido en proteína significativo son la carne, el pescado, huevos y productos lácteos; y en el caso de los alimentos de origen vegetal son las legumbres y los frutos secos.

Para el ser humano, se considera que nueve de los veinte aminoácidos son ESENCIALES y los 11 restantes son NO ESENCIALES. La gran importancia de conocer esto es que nuestro cuerpo es capaz de fabricar los aminoácidos no esenciales, sin embargo no es capaz de fabricar los esenciales, de ahí esta clasificación. Éstos últimos son la histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina; mientras que los no esenciales son: alanina, arginina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, ácido glutámico, glutamina, glicina, prolina, serina y tirosina.

¿PROTEÍNA ANIMAL O PROTEÍNA VEGETAL?

Para analizar el valor que aporta un alimento de origen animal y uno de origen vegetal respecto a las proteínas, es necesario tener en cuenta, al menos, tres factores:

• CANTIDAD DE PROTEÍNA EN EL ALIMENTO

La cantidad de proteína de un alimento deberíamos verla de forma relativa a las necesidades diarias que tenemos de proteína. La recomendación más extendida sobre la ingesta diaria de proteína para una persona sana y con actividad moderada es de 0,8 gramos de proteína por cada kilo. Es decir, una persona de 70 kg tendría unas necesidades diarias de 56 gramos de proteína. Dicho esto, podemos preguntarnos ¿dónde encontramos mayor cantidad de proteína, en alimentos de origen animal o vegetal? Pues depende de lo que comparamos. El contenido de la almendra se puede equiparar al contenido en la carne magra. Sin embargo, si comparamos entre una legumbre cocinada y una carne magra, el contenido en la carne es algo más del doble.

Y hablando de carne y de todas las especies de animales de abasto, podemos preguntarnos: ¿existe alguna diferencia en el valor de la proteína si hablamos de carne de vacuno, porcino o ave? La respuesta general es NO. La diferencia en cantidad no depende tanto de la especie animal sino de la pieza cárnica escogida. Por ejemplo, podemos encontrarnos la misma cantidad de proteína por 100 gr de pechuga de pollo que en 100 gramos de solomillo de cerdo. Sin embargo, si comparamos solomillo de cerdo con bacon, la diferencia puede ser del doble a favor del primero.

• BIODISPONIBILIDAD DE LA PROTEÍNA

Cuando hablamos de la biodisponibilidad nos referimos a la medida en que nuestro cuerpo es capaz de digerirla, absorberla y utilizarla para fabricar nuestras propias proteínas. En términos generales se puede decir que los índices de biodisponibilidad de la proteína de origen animal son más altos que los de la proteína vegetal, sobre todo si hablamos de alimentos de origen animal poco grasos. Es por ello que se dice que los alimentos de origen animal proporcionan proteínas de alto valor biológico. Por otro lado, en algunos alimentos vegetales nos encontramos con las sustancias conocidas como "anti nutrientes",

CONTINÚA >>

las cuales producen que la biodisponibilidad de los aminoácidos se pueda ver comprometida.

> "En un alimento de origen animal encontraremos todos los aminoácidos esenciales y en cantidades adecuadas para nuestro cuerpo"

• CALIDAD DE LA PROTEÍNA

Las proteínas que contienen los alimentos de origen animal son similares a las que se encuentran en nuestro cuerpo, por ello se dice que son más completas que las de origen vegetal. Es decir que en un alimento de origen animal encontraremos todos los aminoácidos esenciales y en cantidades adecuadas para nuestro cuerpo.

En los alimentos de origen vegetal se dice que la calidad de las proteínas es menor, o incompleta, porque, en términos generales, un mismo alimento no contiene todos los aminoácidos esenciales y la cantidad de cada uno de ellos es menor comparado con un alimento de origen animal. Por esta razón, las personas que deciden hacer una dieta basada en proteína de origen vegetal deberán combinar adecuadamente los alimentos para no llegar a tener deficiencias de alguno de los aminoácidos esenciales y deberán ingerir una mayor cantidad de alimentos para cubrir las necesidades de los mismos.

ETIQUETADO

La mención al contenido proteico del alimento en el etiquetado es una tendencia que lleva entre nosotros unos cuantos años. En general, los consumidores, asociamos un mayor contenido en proteína a una mayor calidad. La consecuencia inmediata es que en el desarrollo de nuevos alimentos esta tendencia se ha tenido y se tiene en cuenta, y cada vez es más frecuente encontrar alimentos enriquecidos con proteína o que por el proceso tecnológico al que son sometidos, se vuelven alimentos con alto contenido en proteína.

Respecto a la mención sobre la cantidad de proteína en el etiquetado de un alimento, en la Unión Europea se han legislado las menciones "fuente de proteínas" y "alto contenido en proteínas". Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de proteínas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si las proteínas aportan como mínimo el 12% del valor energético del alimento. A su vez, solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de proteínas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si las proteínas aportan como mínimo el 20% del valor energético del alimento. Un ejemplo de alimentos que pudieran denominarse como alto contenido de proteína serían la mayoría de los que hemos mencionado como proteicos, es decir, las carnes magras, pescado, huevos, quesos, legumbres y frutos secos.

ALIMENTO TRADICIONAL Y SIMPLE VS ALIMENTO NOVEDOSO Y COMPUESTO

Lo dicho hasta ahora se refiere a los alimentos en su estado natural y a aquellos que han sido sometidos a procesos tecnológicos tradiciones como el tratamiento térmico, el curado y el desuerado. Sin embargo, con el desarrollo de nuevos alimentos, sobre todo de alimentos compuestos y a los que se les ha añadido ingredientes en forma de vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos omega, entre otros, hoy en día nos encontramos en las estanterías mucha variedad. Podemos encontrar alimentos que en su forma más simple no serían catalogados como alimentos proteicos, pero con la adición artificial de proteínas conseguimos que lo sean. Y también podemos

encontrar alimentos de origen vegetal enriquecidos con algunos de los aminoácidos esenciales de los que, en su forma original, están en cantidades muy pequeñas y pasan a convertirse en alimentos con una fuente de aminoácidos completa y adecuada a las necesidades de nuestro cuerpo.

CONCLUSIONES

Hemos visto que mayor cantidad de proteína no significa necesariamente mayor calidad. La proteína de origen animal cubre de manera completa nuestras necesidades de aminoácidos, desde la infancia hasta las edades más avanzadas. Podemos deducir que, atendiendo a nuestras necesidades diarias de proteína, no se necesita adquirir alimentos enriquecidos más allá de los niveles en los que los encontramos de manera natural, para llevar una dieta equilibrada ya que, ingiriendo tanto alimentos de origen animal como vegetal y los nutrientes en las cantidades necesarias, nos proporcionará las proteínas requeridas para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

La creencia de que las proteínas cárnicas son poco saludables, argumentando que el consumo de carne va asociado inexorablemente al consumo de grasas saturadas, dependerá mucho de nuestra elección en la compra de alimentos; pero en términos generales dicha creencia no tiene por qué ser cierta. ■

Más información:
www.esthervazquezcarracedo.com