

# PROTEÍNA 101

*Por David Heber, M.D., Ph.D.*

Al parecer dondequiera que pongamos los ojos alguien está promoviendo alguna dieta nueva que alaba el poder de la proteína. Pero independientemente de que usted desee perder, ganar o conservar su peso actual, la importancia de la proteína va más allá de la apariencia física y el fortalecimiento de los músculos.

## **NECESARIA PARA TODOS LOS CUERPOS**

La proteína es un componente importante de cada célula del cuerpo. Es un compuesto orgánico integrado por 22 aminoácidos, conocidos de otro modo como los ladrillos de la vida. La proteína se almacena en los músculos y órganos, y el cuerpo la utiliza para desarrollar y reparar tejidos, así como para producir enzimas y hormonas. La proteína también hace posible que la sangre lleve oxígeno a todo el cuerpo. Junto con la grasa y los carbohidratos, la proteína es un “macronutriente”, lo que significa que el organismo la requiere en cantidades relativamente grandes. El Instituto de Medicina de la Academia Nacional de las Ciencias ha concluido que nuestros requerimientos diarios de proteína deben constituir entre 10 y 35 por ciento de nuestra ingesta total de calorías. Los hombres necesitan un poco más que las mujeres. La falta de proteína puede causar pérdida de masa muscular, una baja inmunidad, así como el debilitamiento del corazón y el sistema respiratorio.

## **EL IMPACTO DE LA PROTEÍNA EN SU PESO**

La amplia popularidad de las dietas con alto contenido de proteína se debe en gran medida a su capacidad para ayudar a controlar el hambre. Cuando se está absorbiendo la proteína, llega una señal al cerebro para disminuir el hambre. Otra bondad de la proteína es que acelera su metabolismo en reposo al conservar la masa muscular. A medida que envejecemos, disminuye nuestra masa muscular si no hacemos ejercicio, así que mantenernos en forma es la clave para quemar grasa ya que así conservamos nuestro metabolismo. La proteína también disminuye la rapidez con la que los niveles de glucosa e insulina en la sangre suben y bajan, con lo que se evitan las “altas y bajas” de azúcar luego de comer dulces sin una ingesta adecuada de proteína. Ciertos alimentos, sin embargo, representan una fuente más saludable de proteína que otros.

## **CONSIDERE LA FUENTE**

Usted puede obtener proteína de fuentes saludables sin niveles altos de grasa saturada. Por ejemplo, el frijol de soja, las nueces y los granos enteros aportan proteína sin mucha grasa saturada y además ofrecen bastante fibra saludable y micronutrientes. Si usted está buscando otra manera excelente de obtener proteína saludable, las fuentes vegetales de proteína en los batidos Formula 1 de Herbalife son de gran calidad, y tienen un contenido de calorías menor y prácticamente ninguna grasa adicionada. Los productos Herbalife® personalizan su ingesta diaria de proteína para responder a las necesidades

Semana 1: La proteína
-----------------------

---

---

de su organismo. Con su variedad de batidos y bocadillos, el programa de control de peso de Herbalife le ayuda a desarrollar o a conservar músculos magros y al mismo tiempo le apoya saludablemente a controlar su peso.

Ahora que ha aumentado sus conocimientos sobre la proteína, podrá mejorar su dieta eficazmente y empezar a tener una buena salud.

# LISTA DE ALIMENTOS CON PROTEÍNA

La siguiente es una lista de alimentos y su contenido de proteína en gramos:

## PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO

- Claras de huevo: 7 claras = 25 gramos
- Queso cottage (sin grasa): 1 taza = 28 gramos
- Queso mozzarella (sin grasa): una barra de 1 oz. = 8 gramos
- Yogurt (sin grasa, sin azúcar): un envase de 6 oz. = 5 gramos
- Yogurt (sin grasa, natural): 1 taza = 14 gramos
- Leche (sin grasa): 1 taza = 10 gramos

## CARNES

- Res (magra): 3 oz. (peso cocido) = 25 gramos
- Pechuga de pollo: 3 oz. (peso cocido) = 25 gramos
- Pechuga de pavo: 3 oz. (peso cocido) = 25 gramos
- Jamón de pavo: 4 oz. (peso cocido) = 18 gramos
- Filete de cerdo: 3 oz. (peso cocido) = 24 gramos

## PESCADO

- Pescado de océano: 4 oz. (peso cocido) = 25 a 31 gramos
- Camarón, cangrejo, langosta: 4 oz. (peso cocido) = 22 a 24 gramos
- Atún: 4 oz. (empacado en agua) = 27 gramos
- Callo de hacha: 4 oz. (peso cocido) = 25 gramos

## FRIJOLES, LENTEJAS Y GRANOS

- Frijoles (negros, pintos, etc.): ½ taza (cocidos) = 7 gramos
- Lentejas: ½ taza (cocidas) = 9 gramos
- Quínoa: ½ taza (cocida) = 6 gramos
- Tofu: ¼ de pieza = 7 gramos
- Hamburguesa vegetariana: 1 hamburguesa = 5 a 20 gramos (según la marca)

**Nota:** Algunos cereales listos para comer también son buenas fuentes de proteína. Revise las etiquetas, algunos contienen más de 10 gramos de proteína por porción.

## ALIMENTOS HERBALIFE

- Formula 1 Shake (con 8 oz. líquidas de leche sin grasa): una porción = 18 gramos
- Soup Mix (con 6 a 8 oz. líquidas de agua): una porción = 16 gramos
- Protein Drink Mix (con 6 a 8 oz. líquidas de agua): una porción = 15 gramos
- Beverage Mix (con 6 a 8 oz. líquidas de agua): una porción = 15 gramos
- Roasted Soy Nuts with Cardia® Salt: un paquete (1 oz.) = 11 gramos
- Protein Bar: 1 barra (1.23 oz.) = 12 gramos
- Protein Bar Deluxe: 1 barra (1.41 oz.) = 10 gramos

\*Cardia® es una marca registrada de Nutrition 21, Inc.