

Alimentos de soja: Una fuente de proteína de alta calidad

Posición oficial del Comité asesor científico de ENSA

Introducción

La proteína es un nutriente importante que se necesita para el crecimiento y la reparación de todas las células del cuerpo, incluidos los órganos, los músculos, los tejidos, la piel y el cabello. Asimismo se requiere para hormonas, enzimas y fluidos corporales tales como la sangre.

Todas las proteínas se componen de cadenas de aminoácidos. Estos constituyen los bloques constitutivos de las proteínas. Nuestro cuerpo requiere 20 aminoácidos para funcionar adecuadamente y, de estos, 9 se consideran "esenciales" o "indispensables", debido a que no los puede producir el cuerpo. Estos deben incorporarse en la dieta. Los demás aminoácidos no son esenciales pues los produce el cuerpo.

¿Qué cantidad de proteínas deberíamos comer?

Se recomienda que los adultos ingieran 0,8 g de proteína/kg de peso corporal al día, aunque por lo general en Occidente ingerimos más de esto. En los estudios se ha visto que las personas que comen muy poco o nada de productos lácteos y carne todavía tienen una ingesta adecuada de proteínas. Sin embargo, es posible que ciertas poblaciones no cumplan con esta cantidad recomendada, por ejemplo, las adolescentes y las personas de edad avanzada. Igualmente, se ha sugerido que esta cantidad puede que no sea suficientemente elevada para algunos grupos, como los adultos mayores, aunque esto es objeto de debate.

Tipos de proteínas

Las proteínas incorporadas en la dieta pueden clasificarse según los tipos de aminoácidos que estén presentes. La proteína que se encuentra en los alimentos de origen animal como la carne, el ave de corral, los huevos, el pescado y los productos lácteos contiene todos los aminoácidos esenciales. Generalmente las proteínas presentes en los alimentos vegetales como las alubias, las lentejas, las nueces, las semillas y los granos, aunque contienen muchos aminoácidos, no constituyen todas las proteínas esenciales. Excepto la soja. La soja es una de las pocas fuentes de proteína vegetal que contiene todos los aminoácidos esenciales,



en cantidades necesarias para el cuerpo humano, y por lo tanto su calidad se considera similar a la de la proteína animal tal como leche, la carne y los huevos.

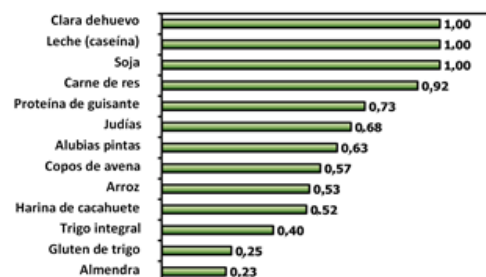
Calidad de la proteína

La calidad de la proteína de la dieta se determina por dos factores: los tipos de aminoácidos presentes en la proteína de los alimentos y qué también esta puede ser digerida. Durante muchos años se ha utilizado la puntuación de aminoácidos corregida por la digestibilidad de la proteína (PDCAAS, por sus siglas en inglés) para evaluar la calidad de la proteína en un alimento. Este se centra en la cantidad de aminoácidos esenciales presentes en la proteína, y cómo se compara esto con los requisitos que tenemos de estos aminoácidos, así como la facilidad con la que se digiere la proteína. Las proteínas de los alimentos se califican según estos factores, siendo el número uno la puntuación máxima, indicando la proteína de la más alta calidad.

Recientemente se ha sugerido que debería dejarse a un lado el PDCAAS en favor de otro método, a saber, la puntuación de aminoácidos indispensables digeribles (DIAAS, por sus siglas en inglés). El DIAAS utiliza un método diferente y se considera una medida más exacta de la digestibilidad propiamente dicha de los aminoácidos individuales. Sin embargo, es probable que las entidades reguladores todavía sigan utilizando el PDCAAS durante algunos años más, ya que presentemente el DIAAS solo está disponible para unas cuantas proteínas, aparte de haber cuestiones en cuanto a los métodos para medir la digestibilidad.

Calidad de la proteína de soja

Figura 1. Puntuaciones de aminoácidos corregidas por la digestibilidad de la proteína para proteínas seleccionadas



El método PDCAAS clasifica a la soja como una proteína de alta calidad. A diferencia de la mayoría de las proteínas vegetales, en función de la fuente de alimento, la proteína de soja obtiene una puntuación de 0,9 a 1,0, que es la puntuación más alta posible, similar a la de las proteínas de la carne y de la leche (véase la Figura 1).

Aunque el valor DIAAS para la proteína de soja tal vez sea ligeramente menor que el valor PDCAAS, la proteína de soja todavía alcanza un DIAAS de

aproximadamente 0,9 y por lo tanto todavía se considera como una proteína de alta calidad.

Beneficios adicionales de la proteína de soja

Los beneficios de la proteína de soja no solo se limitan a aportar aminoácidos esenciales. La investigación sugiere que varios tipos de proteína pueden jugar un papel en el mantenimiento de una buena salud, sobre todo del corazón y del sistema óseo. En el caso de la proteína de soja, se ha visto en los estudios que esta reduce el colesterol de la sangre y la presión arterial, dos factores importantes de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además los alimentos de soya aportan más que solo proteína. La soja es baja en grasas saturadas y contiene grasas insaturadas saludables haciéndola una alternativa ideal a los productos de origen animal. Sustituir los productos de origen animal por alimentos de origen vegetal conlleva importantes implicaciones tanto para nuestra salud como para el medio ambiente.

En resumen

- La proteína es un nutriente esencial que se necesita para muchas funciones importantes del cuerpo.
- En general en Occidente ingerimos suficiente proteínas en nuestra dieta, aunque ciertos grupos puede que no cumplan con la cantidad recomendada.
- Los aminoácidos son los bloques constitutivos de las proteínas. Algunos de estos aminoácidos no pueden producirse en el cuerpo y deben incorporarse en la dieta (los esenciales), mientras que otros que si puede producir el cuerpo se consideran como no esenciales.
- La calidad de la proteína incorporada en la dieta se ha evaluado tradicionalmente mediante el método PDCAAS, una medida de la capacidad de una proteína para proporcionar niveles adecuados de aminoácidos esenciales para las necesidades humanas, sin embargo últimamente se está evaluando el nuevo método DIAAS.
- La soja es una de las pocas proteínas vegetales que se ha reconocido como una proteína de alta calidad y se considera similar a la proteína de la carne y de la leche.
- Además de proporcionar importantes aminoácidos, se ha demostrado que la proteína de soja ayuda a disminuir la presión arterial y el colesterol en la sangre, factores importantes de riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Al ser una fuente de proteína de alta calidad, baja en grasas saturadas y con grasas insaturadas saludables, los alimentos de soya son excelentes para ser incluidos en una dieta sana y balanceada.

Acerca de ENSA

ENSA, fundada en enero de 2003, representa los intereses de los fabricantes de alimentos a base de soja natural en Europa. El término “natural” se refiere al proceso de producción utilizado por los miembros de ENSA para producir alimentos utilizando semillas completas de soja. Los productos alimenticios a base de soja de los miembros de ENSA se producen sin utilizar semillas o material GM (genéticamente modificado).

ENSA es una asociación de empresas que operan a nivel internacional, desde grandes empresas hasta pequeños negocios familiares, con una facturación anual de 700 millones de euros. Desde su creación en 2003, ENSA ha aumentado la concientización sobre el papel de la soja y una dieta basada en vegetales en el cambio hacia una producción alimentaria y modelos de consumo más sostenibles.

Si desea obtener más información sobre ENSA, visite www.ensa-eu.org o póngase en contacto con la Secretaría.

Secretaría de ENSA

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Bruselas 1000, Bélgica

Tel:+ 32 2 741 62 15

Fax: + 32 2 737 95 01

Correo electrónico: secretariat@ensa-eu.org

Sitio web: www.ensa-eu.org