

Noticias sobre nutrición que puedes usar - Enero 2021

Proteína:

- se encuentra en alimentos tanto de plantas como de animales.
- se compone de cientos o miles de unidades más pequeñas, que se llaman aminoácidos.

Aminoácidos

- Hay 20 aminoácidos diferentes:
- Los aminoácidos se dividen en 2 categorías:
 - 9 aminoácidos esenciales. Estos son necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo, pero no pueden ser hechos por el cuerpo y deben obtenerse de los alimentos.
 - 11 aminoácidos no esenciales que pueden ser fabricados por el cuerpo a partir de aminoácidos esenciales consumidos en los alimentos o en la descomposición normal de las proteínas corporales.

Fuentes de Proteína

- Fuentes de proteínas incluye productos cárnicos (hamburguesa, pescado, pollo), productos lácteos (queso, leche, yogur, queso cottage), huevos, tofu, lentejas y leche de soya.
- Comer proteína completa (una proteína que contiene todos los aminoácidos) ayudará a asegurar que usted no se vuelva deficiente en aminoácidos esenciales. Las proteínas completas incluyen carne, aves de corral, pescado, lácteos, huevos y soya (una fuente no animal).
- Las nueces, los granos, las frutas suelen ser incompletos. Es por eso que es importante que los vegetarianos sean conscientes de qué productos no animales comen para que puedan estar seguros de que comen todos los aminoácidos esenciales durante todo el día.

¿Qué hace la proteína?

- La proteína proporciona calorías, o "energía", para el cuerpo. Cada gramo de proteína proporciona 4 calorías.
- Es un componente de cada célula en el cuerpo humano y es necesario para el crecimiento y desarrollo adecuado, especialmente durante la infancia, la adolescencia y el embarazo
- La proteína ayuda al cuerpo a construir y reparar células y tejido corporal.
- La proteína es una especialidad de la piel, el cabello, las uñas, el músculo, el hueso y los órganos internos.
- La proteína es importante para muchos procesos corporales, como la coagulación de la sangre, el equilibrio de líquidos, la respuesta inmunitaria, la visión y la producción de hormonas y enzimas.
- Los alimentos proteicos también son fuentes importantes de vitaminas y minerales como vitaminas del grupo B (por ejemplo, niacina, riboflavina, vitamina B6 y vitamina B12), colina, cobre, hierro, fósforo, selenio, vitamina D, E y zinc.
- Elija una variedad de alimentos proteicos ricos en nutrientes, como frijoles y guisantes, huevos, sin grasa (descremada) o bajos en grasa (1%) productos lácteos, carnes magras y aves de corral, mariscos, productos de soya y nueces y semillas sin sal.

Recomendaciones

- Elija una variedad de alimentos proteicos ricos en nutrientes, como frijoles y guisantes, huevos, sin grasa (descremada) o bajos en grasa (1%) productos lácteos, carnes magras y aves de corral, mariscos, productos de soja y nueces y semillas sin sal.
- Elija mariscos y plantas de proteínas (como frijoles y guisantes, productos de soya y nueces y semillas sin sal) en lugar de algunas carnes y aves de corral.
- Elija sin grasa (descremado) o bajo en grasa (1%) productos lácteos (como queso, leche y yogur) o bebidas de soya fortificadas sobre productos lácteos regulares (con grasa).
- Seleccione carne fresca, aves de corral y mariscos, en lugar de variedades procesadas. Recortar o drenar

Petaluma People Services Center se dedica a mejorar la salud social y económica de nuestra comunidad proporcionando programas que fortalezcan la dignidad y la autosuficiencia del individuo. Nuestros servicios básicos incluyen: Servicios para Adultos Mayores, Consejería, Programación Juvenil incluyendo Mentor Me, Vivienda, Empleo y Petaluma Bounty Farms.

www.petalumapeople.org 707-765-8488

Esta información es proporcionada por PPSC, con fondos proporcionados por los Servicios Humanos del Condado de Sonoma, Agencia de Área sobre el Envejecimiento.

Preparado para ti por Jessica Sherwood

Fuente de información: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/factsheets/Protein.pdf>
https://www.myfooddiary.com/Resources/nutrient_facts/nutrient_protein.asp



PETALUMA PEOPLE
SERVICES CENTER

Noticias sobre nutrición que puedes usar - Enero 2021

- grasa de las carnes antes o después de cocinar y eliminar la piel de las aves de corral antes de cocinar o comer.
• Intente hornear, asar, asar a la parrilla o cocer al vapor. Estos métodos de cocción no añaden grasa extra.

Petaluma People Services Center se dedica a mejorar la salud social y económica de nuestra comunidad proporcionando programas que fortalezcan la dignidad y la autosuficiencia del individuo.
Nuestros servicios básicos incluyen: Servicios para Adultos Mayores, Consejería, Programación Juvenil incluyendo Mentor Me, Vivienda, Empleo y Petaluma Bounty Farms.
www.petalumapeople.org 707-765-8488

Esta información es proporcionada por PPSC, con fondos proporcionados por los Servicios Humanos del Condado de Sonoma, Agencia de Área sobre el Envejecimiento.

Preparado para ti por Jessica Sherwood

Fuente de información: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/factsheets/Protein.pdf>
https://www.myfooddiary.com/Resources/nutrient_facts/nutrient_protein.asp