

# Factores que promueven un Peso Saludable: **Proteína**

La proteína es un macronutriente que aporta 4 calorías por gramo. La proteína es esencial para construir y reparar tejidos corporales, promover el crecimiento y desarrollo normales y ayudar en la función esencial de hormonas y enzimas.

La proteína está formada por componentes más pequeños llamados aminoácidos. Hay 9 aminoácidos que el cuerpo no puede producir, por lo que es esencial que se consuman a través de la dieta.

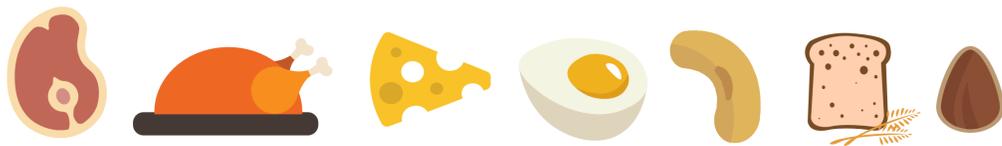
Cuando una fuente de proteínas está "completa", significa que contiene los 9 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. Cuando una proteína está incompleta, significa que le falta 1 o más de los aminoácidos esenciales en su estructura.

**La proteína se puede encontrar tanto en productos alimenticios de origen animal como vegetal:**

### Fuentes de proteína de origen animal:

- Carne
- Aves
- Pescado
- Productos lácteos
- Huevos

Las fuentes de proteína de origen animal son proteínas **completas** porque proporcionan los 9 aminoácidos esenciales.



### Fuentes de proteína de origen vegetal:

- Cereales integrales
- Soya
- Frijoles y Legumbres
- Tempeh
- Nueces
- Semillas

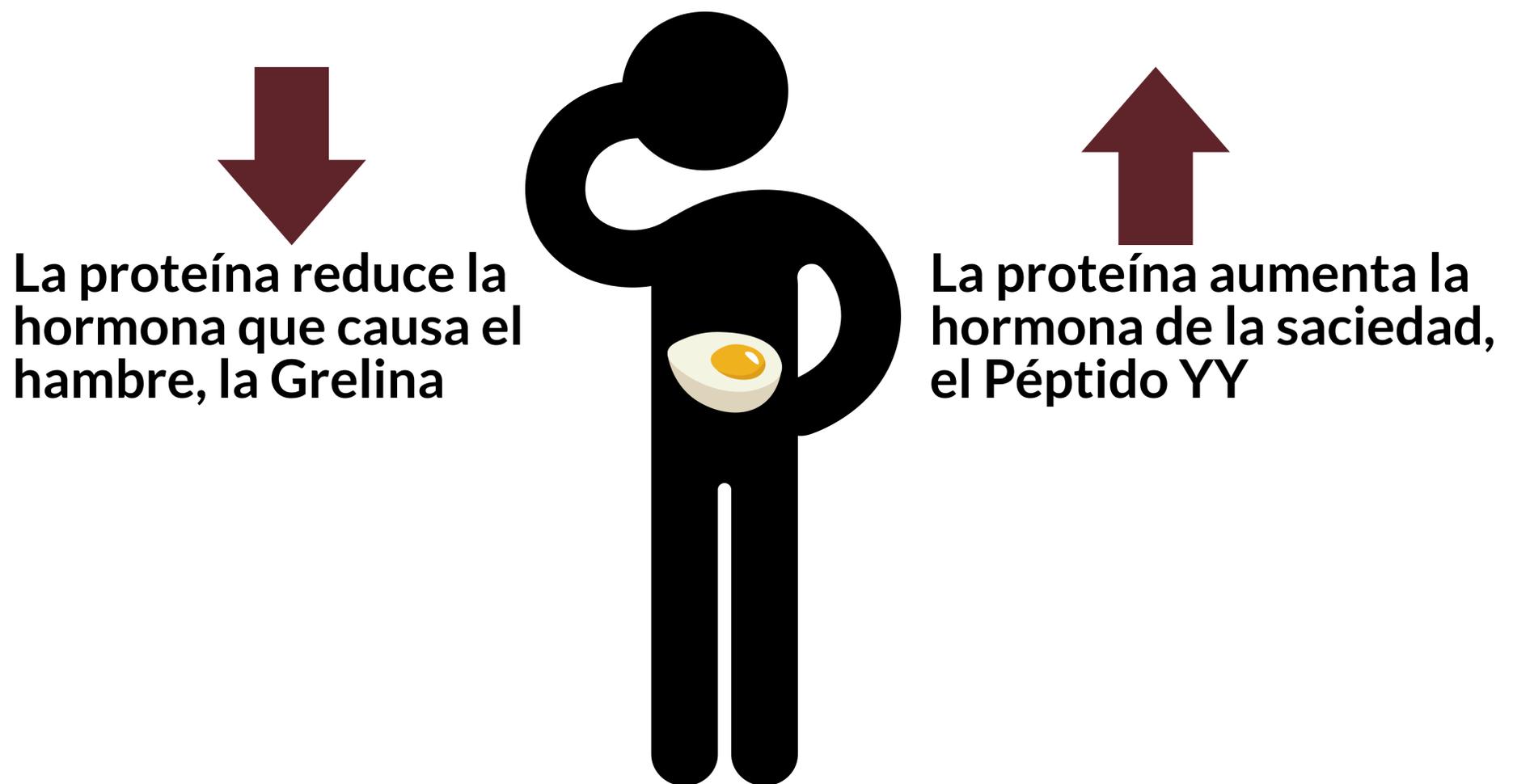
La mayoría de las fuentes de proteína de origen vegetal no contienen los 9 aminoácidos esenciales, por lo que se consideran proteínas **incompletas**. Algunas excepciones son la soja, la quinua y algunas nueces.

El hecho de que una proteína esté incompleta no significa que no sea beneficiosa. De hecho, las proteínas de origen vegetal tienden a ser más ricas en fibra y más bajas en grasas no saludables que muchas proteínas de origen animal. Cuando dos alimentos proporcionan los 9 aminoácidos esenciales cuando se combinan, se conocen como proteínas complementarias.

<u>Ejemplos de proteínas complementarias</u>		
Granos	+	Legumbres
Nueces/Semillas	+	Legumbres
Verduras	+	Granos, nueces y semillas
Maíz	+	Legumbres

## El Papel de la Proteína en el Mantenimiento de un Peso Saludable

La proteína no solo es esencial para el crecimiento, el desarrollo y la función corporal, sino que también es un factor clave para mantener un peso saludable. Agregar una fuente magra de proteína en las comidas y refrigerios ayuda a promover sensación de satisfacción y saciedad después de comer, y ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre por más tiempo.



---

Para controlar el peso, es útil observar qué otros nutrientes vienen con la proteína que se consume. Por ejemplo, los frijoles de soya son una fuente de proteínas que también es rica en fibra y baja en grasas saturadas, mientras que un hot dog es una fuente de proteína rica en grasas saturadas y sodio. Así mismo, un trozo de pollo a la parrilla y un trozo de pollo frito pueden tener la misma cantidad de proteínas, sin embargo, la preparación a la parrilla es mucho más baja en grasas saturadas, por lo que es la opción más saludable.

# Factores que promueven un Peso Saludable:

## Grasas Saludables

La grasa es un macronutriente que aporta 9 calorías por gramo. La grasa es esencial para la función celular, la síntesis de energía, la protección de órganos y la absorción de nutrientes esenciales.

Al igual que las proteínas, incluir fuentes saludables de grasas en las comidas y refrigerios, ayuda a promover la sensación de satisfacción después de comer.

---

### La grasa se puede dividir en tres grupos:

**Grasas saturadas, trans y no saturadas (insaturadas).** Estos diferentes tipos de grasa difieren en su estructura química, por lo que tienen diferentes efectos sobre la salud.



La grasa saturada es grasa que se necesita en cantidades muy pequeñas antes de que se asocie con efectos adversos para la salud. El consumo excesivo de grasas saturadas se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, niveles elevados de colesterol no saludable (LDL), niveles más bajos de colesterol saludable (HDL) y aumento de peso no deseado.



Las grasas trans son artificiales y son el resultado de la reconfiguración química o 'hidrogenación' de una grasa no saturada para volverla sólida a temperatura ambiente. Las grasas trans no tienen ningún beneficio para la salud y están asociadas con enfermedades cardíacas, diabetes y aumento de peso no deseado. Lo mejor es evitar las grasas trans por completo.



La grasa no saturada es grasa saludable. La grasa no saturada suele ser líquida a temperatura ambiente y la mayoría de las veces proviene de fuentes vegetales. La grasa no saturada se asocia con la reducción de los niveles de colesterol LDL y el aumento de los niveles de colesterol HDL, la protección de la salud del corazón y el mantenimiento de un peso saludable.

- 
- **Fuentes de grasas saturadas:** carne de res, cerdo, tocino, carnes procesadas como hot dogs y salami, mantequilla, manteca de cerdo y ghee.
  - **Fuentes de grasas trans:** margarina, manteca vegetal, panecillos refrigerados y masa para rollos, alimentos fritos (papas fritas, pollo frito, palitos de mozzarella, aros de cebolla), galletas envasadas y pasteles.



*Los alimentos con menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción se pueden etiquetar como 0 g de grasas trans. Una forma de asegurarse de que el alimento no contenga grasas trans es verificar que las palabras "aceite parcialmente hidrogenado" o "aceite hidrogenado" no estén en la lista de ingredientes.*

- **Fuentes de grasas no saturadas:** Pescado graso, nueces, semillas, aguacates, aceites de origen vegetal (oliva, aguacate, canola, maíz).

## Tipos beneficiosos de Grasa

- **Grasa monosaturada:**

Las grasas monoinsaturadas ayudan a disminuir los niveles de LDL cuando se consumen en lugar de grasas saturadas. *Fuentes: aceite de oliva y aceite de canola, avellanas, nueces de macadamia, almendras, nueces, aguacates.*

- **Poliinsaturadas:**

Hay dos tipos principales de grasas poliinsaturadas, omega 3 y omega 6. El cuerpo no puede producir grasas omega 3 y omega 6, por lo que es esencial consumirlas a través de la dieta.

- **Omega 3s:**

Los Omega 3 puede reducir la inflamación, disminuir los niveles de triglicéridos y elevar el HDL.

*Fuentes: pescado azul como el salmón, el arenque, la caballa y las sardinas; aceite de pescado y aceite de linaza; semillas de lino, nueces y semillas de chía*



- **Omega 6s:**

Los omega 6 son esenciales para el crecimiento de la piel y el cabello, y desempeñan un papel en la reducción de los niveles de LDL y la prevención de enfermedades cardíacas.

*Fuentes: aceite de cártamo, aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de soja, semillas de girasol, nueces, semillas de calabaza*

- **Triglicéridos de Cadena Media (TCM)**

TCMs son un tipo de grasa saturada, sin embargo, tienen una estructura más pequeña, y por lo tanto no necesitan descomponerse antes de ser absorbidos. Como resultado, los TCM se absorben mucho más fácilmente en el cuerpo. No se ha demostrado que los TCM estén asociados con el riesgo de enfermedad cardíaca como otras grasas saturadas.

*Fuentes: suplementos de MCT, aceite de coco, aceite de palmiste*

---

## Aumentar la ingesta de Grasas Saludables

- **Consumir pescado graso** dos veces por semana. Elija: Sardinas, Caballa-Atlántico, Arenque-Atlántico, Salmón-Chinook, Anchoa, Trucha de lago, Anjova, Salmón-Atlántico.

Haga clic para obtener más información sobre cómo recolectar pescado con bajo contenido de mercurio y PCB



- **Incorpore nueces y semillas:** agregue un puñado pequeño de nueces a la fruta a la hora de la merienda, espolvoree una cucharada de harina de lino o semillas de chía sobre avena, yogurt o cereal.
- **Experimente con una variedad de mantequillas de nueces:** almendras, anacardos, macadamia.
- **Pruebe los aguacates** en guacamole, para untar, en un sándwich o en una ensalada.
- **Use aceite de oliva, aguacate o semilla de lino para cocinar, aderezos y salsas.**

# Factores que promueven un Peso Saludable:

## Actividad Física

Cuando un médico o fisioterapeuta considere que la actividad física es segura, intenta incorporar movimiento a lo largo del día. ¡El aumento de la actividad física no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también puede ayudar a combatir la fatiga y mejorar el estado de ánimo!



Estirar/practicar posturas de yoga



Inventa un baile



Intenta un nuevo deporte



Salta la cuerda



Ve al parque infantil local



Juega a las escondidas



Haz una carrera



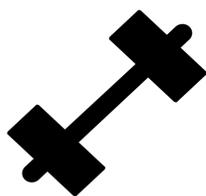
Monta en bicicleta



Juega con juguetes no electrónicos



Toma las escaleras



Únete a un gimnasio/trabaja con un entrenador personal



Establece temporizadores de movimiento