
Las proteínas en la pirámide alimentaria

¿Qué son y para qué sirven las proteínas?

Las proteínas son moléculas esenciales para el desarrollo de músculos, huesos y órganos del cuerpo. Se puede decir que son como los ladrillos de una casa. ¡Así de importantes son!

Además de “enladrillar” nuestro organismo, también se encuentran en las hormonas, las defensas y el transporte de sustancias en la sangre.

Están compuestas de unas unidades muy pequeñas. Se llaman aminoácidos. Algunos de ellos hay que obtenerlos de los alimentos, porque nuestro organismo no los produce. Se llaman 'aminoácidos esenciales'. Por lo tanto, ¡no podríamos vivir con una dieta sin proteínas!

¿Están presentes en todos los alimentos?

Se pueden encontrar proteínas en casi todos los alimentos, en mayor o menor cantidad. [El azúcar](#) y algunos aceites vegetales no las tienen.

¿Qué tipos de proteínas hay?

Desde un punto de vista nutricional, hay varios tipos de proteínas según su **valor biológico**. El valor biológico de una proteína determina lo completa que es la misma. Su capacidad de satisfacer los requerimientos nutricionales y su contenido en aminoácidos esenciales. A mayor valor biológico, más completa.

¡Esto no quiere decir que sólo hay que comer proteínas de alto valor biológico! Las proteínas de origen vegetal (bajo valor biológico) son excelentes compañeras.

- Proteínas de alto valor biológico (AVB) son [la carne](#), [el pescado](#), [huevo](#), [leche](#).

- Proteínas de bajo valor biológico (BVB): son las [legumbres](#), cereales, frutos secos, [verduras](#).

Las proteínas de los huevos y de la [leche humana](#) son las que poseen un mayor valor biológico.

¿Qué lugar ocupan en la pirámide alimentaria?

Las proteínas son fundamentales en nuestra dieta. A diario se deben consumir alimentos con proteínas de BVB: farináceos (pan, pasta, arroz), hortalizas, legumbres, tubérculos (patatas), frutas, frutos secos y lácteos.

Dos o tres veces a la semana, comeremos alimentos con proteínas de AVB: carne, pescado, huevos.



¿Cuántas debemos tomar para una dieta equilibrada?

El lactante necesita más proteínas que el niño mayor. Y cada vez se necesitan menos, hasta igualarse al adulto a los 18 años.

Empiezan con 1,31 g/kg de peso/día a los 6 meses. Van disminuyendo hasta 0,83 g/kg de peso/día a los 18 años. En valores absolutos: 9,5 g al día a los 6 meses, 31 g a los 10 años, 52-62 g al día para los de más de 18 años.

Pero, ¿de verdad importan estas cifras?, ¿tengo que contar las proteínas que le doy a mi hijo en cada comida?... ¡NO!

Los estudios que se han hecho en niños españoles en los últimos años demuestran que nuestros niños toman hasta 4 y 5 veces más proteínas de las necesarias.

Usa el sentido común. Come y ofrece siempre alimentos saludables (más proteínas de origen vegetal: legumbres, frutos secos), y en menor medida, lácteos y proteínas de origen animal. Predica con el ejemplo. Los niños son grandes imitadores de sus padres.

Acompaña las carnes y pescados con [verduras](#), [hortalizas](#) o arroz. Anímalos a que terminen el acompañamiento y no tanto el producto "principal". La frase tan común "por lo menos, acábate la chicha" es un error por nuestra parte. ¡Mejor que se termine el arroz! Tampoco debemos poner un filete que ocupe todo el plato. "Lo bueno si breve...".

Consumid menos [lácteos](#). Si ya toma medio litro de leche al día, no le des yogur de postre.... ¡mejor una pieza de fruta!

VERDADERO O FALSO

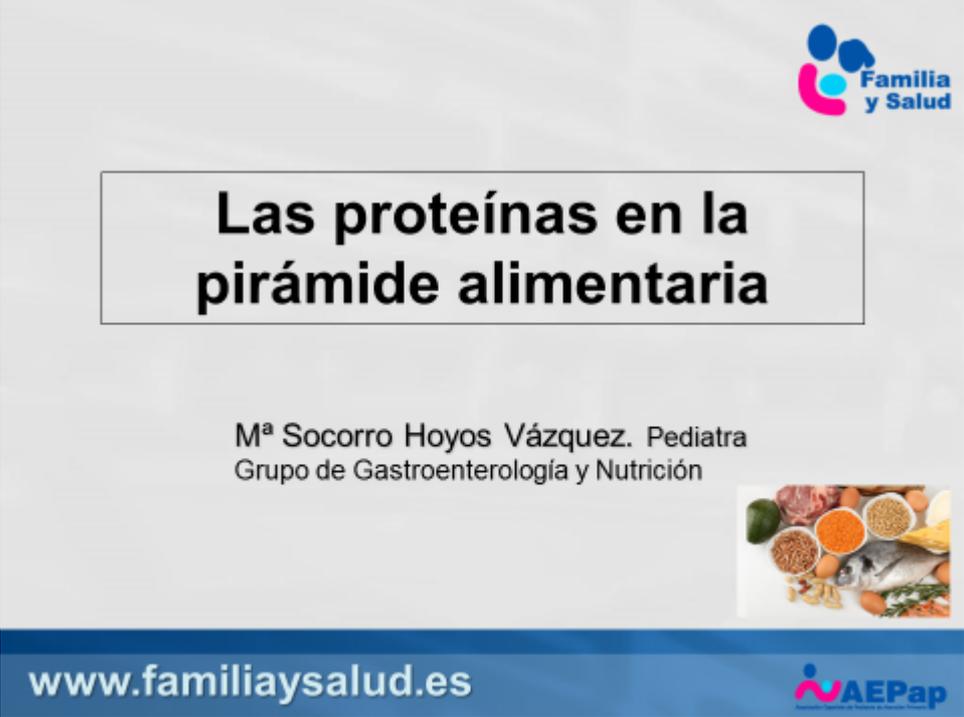
1. Las proteínas del pescado son de mayor calidad que las de la carne. **FALSO. Las proteínas de la carne son de la misma calidad que las del pescado.**
2. La carne de pavo y pollo es de menor calidad que la de ternera y cordero. Por eso es más barata. **FALSO. Las**

proteínas de las carnes son iguales desde el punto de vista nutricional. Las carnes magras (pavo, pollo, conejo) tiene menor contenido de grasa. Por eso se debe fomentar su consumo. La carne roja (ternera, cerdo, cordero) se debe comer de manera ocasional. Las carnes procesadas (embutidos, salchichas...), mejor evitarlas.

3. **Tomar demasiadas proteínas en los primeros años de la vida favorece el sobrepeso** y el adelanto de la pubertad. *VERDADERO*.

4. Los niños españoles comen poco pescado y poca leche. *FALSO*. Los estudios realizados en nuestros niños dicen todo lo contrario. **El consumo de pescado es adecuado. Incluso excesivo** (350 g/semana, cuando lo recomendable sería 285 g/semana). **Y se toman demasiados lácteos**, llegando a una ingesta, según los estudios, de 3,5-4 raciones de lácteos/día.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Las proteínas en la pirámide alimentaria

Mª Socorro Hoyos Vázquez. Pediatra
Grupo de Gastroenterología y Nutrición

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 23-10-2016

Última fecha de actualización: 23-03-2023

Autor/es:

- [Mª Socorro Hoyos Vázquez](#). Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

