
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**. Esto es la condición que tiene la proteína para ser absorbida y utilizada por el organismo. También influye su contenido en aminoácidos esenciales. Tiene que ver con la calidad de la proteína. A mayor valor biológico, mayor calidad.

¡Esto no quiere decir que sólo hay que comer proteínas de alto valor biológico! Se deben tomar en cantidad adecuada. Lo explicamos más adelante.

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

- Proteínas de bajo valor biológico son las legumbres, cereales, frutos secos, verduras. Son de menos calidad.

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?

Están en todos los escalones de la [pirámide alimentaria](#). ¡Pero no todos los alimentos que las contienen son iguales! Como ya sabes, hay que comer proteínas de los alimentos del primer escalón a diario: farináceos (pan, pasta, arroz), hortalizas, tubérculos (patatas), frutas, aceite de oliva y lácteos. Dos o tres veces a la semana, comeremos los alimentos del segundo escalón: carne, pescado, legumbres y frutos secos. Y sólo de vez en cuando, comeremos los del tercero (caramelos, bollería, bebidas azucaradas, pasteles, patatas *chip*).



¿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 del primer escalón y, en menor medida, de los otros dos. Los del último escalón deberían tomarse de manera ocasional. Es mejor no tenerlos en casa. 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. Ya sabes, "*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

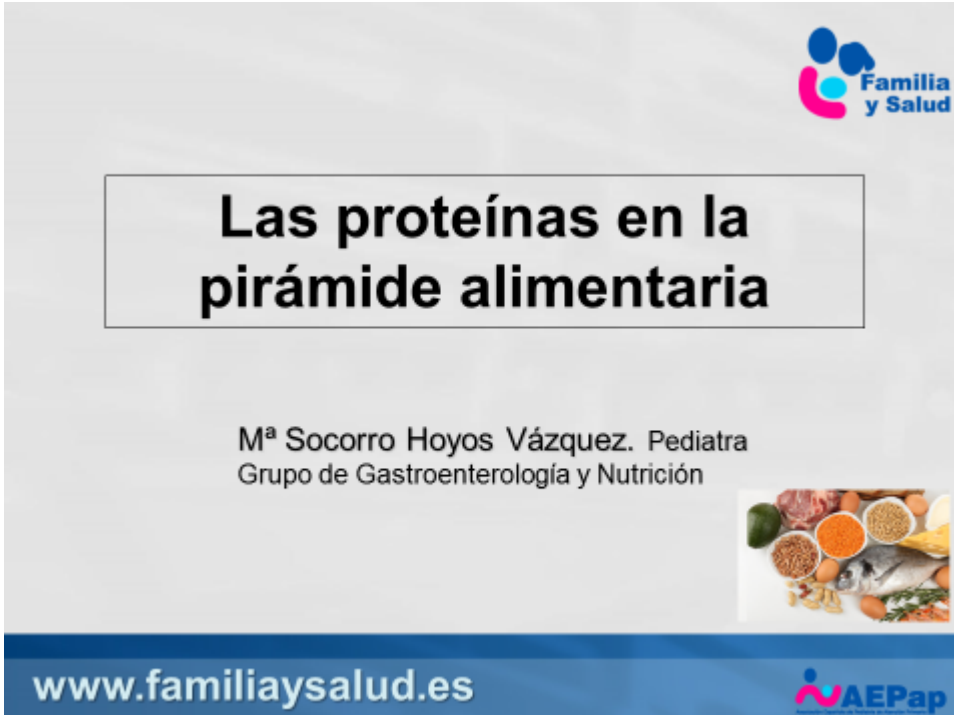
1. Las proteínas del pescado son de mayor calidad que las de la carne. **FALSO. Las proteínas de la carne son de la misma calidad que las del pescado.**
2. La carne de pavo y pollo es de menor calidad que la de ternera y cordero. Por eso es más barata. **FALSO. Las**

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) y las carnes procesadas (embutidos, salchichas...) se deben comer de forma ocasional.

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** (350g/semana, cuando lo recomendable sería 285g/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

Autor/es:

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

