



# **Universidad del sureste**

**Materia:**

**Cocina vegetariana**

**Tema:**

**Sustituto de proteínas (origen animal)**

**Profesor:**

**Marlis Tecu Ruiz**

**Alumno:**

**José Iván Gumeta Gómez**

**Fecha:**

**28/05/20**

Las proteínas son los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de nuestro organismo, la prevención de enfermedades, así como para construir y renovar tejidos. Existen dos tipos de proteína: las de origen animal (de mayor calidad) y las de origen vegetal. La proteína de calidad son aquellas que cuentan con 22 aminoácidos, de los cuales 8 son esenciales, como la leucina, isoleucina, fenilalanina, metionina, lisina, treonina, triptófano y valina.

El consumo diario recomendado es de 0.8 gr de proteína de calidad por cada kilo que pesa la persona, sea niño o adulto. Por ejemplo, si pesas 70 kg, entonces la cantidad de proteína de calidad que necesitas es de 56 gramos al día.

Sustituto de proteínas (origen animal)

### 1. Las legumbres

Son deliciosas y tiene preparaciones múltiples. Entre ellas se encuentran los Garbanzos, frijoles y lentejas poseen grandes cantidades de fibra, proteínas y hierro. A día de hoy se tienen evidencias de que no hace falta comer las legumbres con carbohidratos, como la pasta o el arroz, para obtener los aminoácidos que ayudan al cuerpo a adquirir las proteínas que requiere. Se recomienda de media taza a una taza de legumbres, ya que posee 9 gramos de proteínas.

### 2. Frutos secos y semillas

Las pipas, almendras, nueces, cacahuets o las avellanas son algunas de las alternativas, no solo por ser una fuente de proteínas, también de vitamina E. Por ejemplo, 30 gramos de semillas de calabaza o girasol, además de aportar fibra, tienen de 3 a 8 gramos de proteína.

### 3. Queso cottage

Para aquellos que buscan seguir manteniendo su consumo de lácteos, el queso cottage es una buena alternativa. Tiene grandes cantidades de proteína, calcio y es muy bajo en hidratos de carbono y grasas. Una porción de 120 gramos de queso contiene 14 gramos de proteína.

#### 4. El tofu

Al ser un alimento preparado a base de leche de soja, posee una gran cantidad de calcio, magnesio y hierro, a parte de las proteínas. Aunque la cantidad requerida de proteínas dependerá del género, edad y estatura de cada persona, se recomienda tomar de 90 a 140 gramos para reemplazar la carne de un plato.

#### 5. Los huevos

Contienen aproximadamente 6 gramos de proteínas por unidad. Son un excelente sustituto, se puede consumir solo la clara o con la yema. El secreto de tomar huevos saludables está en la cocción, los huevos fritos pueden aumentar el colesterol, de modo que es mejor hervirlos.

Por otra parte, son un ingrediente muy versátil en la cocina, pues existen muchas recetas que los incluyen y pueden tomarse de diferentes formas.

#### 6. El seitán

Es el gluten de trigo y tiene la particularidad de que puede prepararse como la carne. Puede sustituir la carne de hamburguesas, albóndigas o cualquier otra. Llega a contener hasta 75 gramos de proteína por cada 100 gramos. Entre sus ventajas está que se digiere fácilmente.

El Seitán contiene calcio, es libre de gluten y colesterol. Su sabor se asemeja al de la carne, es ideal como alternativa en muchas recetas.