

UDS

UNIVERSIDAD DEL SUR

LIC EN GASTRONOMIA

3ER CUATRIMESTRE

SUSTITUCION DE PROTEINAS ANIMALES

PRESENTA:

EDUARDO EFRAIN MORENO CAMAS

La dieta vegana o vegetariana empieza a salir de las tendencias de internet para convertirse en una realidad cada vez más tangible. Documentales, informes y personajes influyentes en la sociedad hacen cada día más notoria la necesidad de producir un cambio en la alimentación que incluye la reducción del consumo de productos cárnicos. No obstante, muchas veces surgen dudas con respecto al valor nutritivo de este tipo de dietas.

Millones de personas son capaces de llevar a cabo una alimentación sana sin el consumo de este tipo de productos, demostrando que el ser humano no necesita obligatoriamente estos alimentos. Aún así es importante recalcar que cada persona es un mundo y que la dieta vegetariana o vegana requiere de supervisión médica periódica para evitar cualquier tipo de deficiencia de vitaminas.

ACONTINUACION ALGUNOS ALIMENTOS QUE PODEMOS SUSTITUIR Y ELIMINAR LAS PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL

1. Las legumbres

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, cacahuetes 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

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.**