

Proteína

Las proteínas son elementos vitales para nuestra salud y supervivencia. Las proteínas son nutrientes que se encuentran en los alimentos que comemos. Son también componentes del músculo, hormonas, células inmunológicas y más. Las proteínas se desempeñan en muchas funciones corporales y son necesarias para construir y reparar los tejidos corporales, y también son esenciales para pelear las infecciones. Las proteínas pueden ser utilizadas como fuente de energía cuando las demandas energéticas son superiores a la ingestión de alimentos. Es importante comer alimentos que contengan suficientes carbohidratos y grasas, permitiendo de este modo que las proteínas del músculo, órganos y las provenientes de la dieta estén protegidas y reservadas para realizar las funciones vitales para nuestra supervivencia.

Las proteínas se encuentran tanto en alimentos de origen animal y vegetal. Cuando se consumen proteínas solamente de origen vegetal, se requiere consumir más proteína. Para las personas que viven con el VIH, las proteínas deberían formar parte de todas las comidas. La cantidad total de proteína necesaria varía dependiendo del estadio del VIH, estilo de vida, actividades, y función renal. La cantidad recomendada por la Recommended Dietary Allowance (RDA, siglas en inglés) establece para hombres sanos de 25 años de edad o mayores: 63 grms de proteína diarios. Para mujeres sanas de 25 años de edad y mayores: 50 grms de proteína diaria. Una persona viviendo con el VIH en ocasiones necesita el doble de cantidad, 10-16 onzas de proteína o 80-120 grms/día.

Fuentes:

Los alimentos ricos en proteínas también contienen grasa, agua, vitaminas y minerales. Exceptuando los productos lácteos, las fuentes animales de proteínas no contienen carbohidratos o fibra. El siguiente listado de alimentos muestra cantidades de proteínas equivalentes pero con diferente contenido graso. La mayoría representan solo una onza de alimento. Tome en cuenta que la diferencia calórica entre los mismos se debe a la cantidad de contenido graso en cada uno de los alimentos:

Muy magro (aporta 7 gramos de proteína, 0-1 gramo de grasa, y aporta 35 calorías por onza):

Pollo o pavo (carne blanca, sin piel), pescado (fresco o enlatado en agua), sandwiches de carne procesados con 1 gr de grasa o menos, frijoles (1/2 taza), chícharos (1/2 taza), lentejas (1/2 taza), 2 huevos blancos.

Magro (aporta 7 gramos de proteína, 3 gramos de grasa y 55 calorías por onza):

Carnes magras (seleccione), jamón, pollo y pavo (carne oscura), queso cottage (1/4 taza) y queso parmesano.

Medianamente graso (aporta 7 gramos de proteína, 5 gramos de grasa, y 75 calorías por onza):

La mayoría de los productos de carne de res, como carne picada, pan de carne, costillas. Chuletas de puerco y lomo y pescado o pollo fritos. Quesos mozzarella, ricota o en fetas (1/2 taza), 1 huevo, leche de soja (1 taza si es fortificada), tofu (lea el envoltorio).

Altamente graso (aporta 7 gramos de proteína, 8 gramos de grasa y 100 gramos de calorías por onza): costillas de cerdos, chorizo de cerdo, cualquier queso de los regulares, como ser Americano, cheddar, Suizo y el Monterey jack, perros calientes, tocino, salame, salchicha y manteca de maní (2 cucharas).

La siguiente tabla muestra algunos de los alimentos habitualmente provistos por NOLP con sus macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasa) ya procesados y tome en cuenta los micronutrientes (vitaminas y minerales) que proveen.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Alimento Item	Tamaño de la porción	Proteína grs	Carbohidratos grs	Grasa grs	Fuente de:
Manteca de maní	2 cucharadas	9.2	5.1	16.5	Fósforo, potasio, grasa mono y poliinsaturada, vit B6
Pavo	1 oz	8.6	0	1.6	Hierro, vit B6
Almendras	¼ taza	8.0	6.2	22.6	Fibra, hierro, calcio, cinc, fósforo, potasio, grasa mono y poliinsaturada
Leche 2%	1 taza (8 oz)	7.9	11.4	4.5	Calcio, vit A, D, potasio, fósforo
Frijoles: pinto, blancos, negros	½ taza	7.9-7.0	20.0-24.0	0.5	Fibra, hierro, potasio, vitamina B6, folato, fósforo
Pescado: atún, salmon	1 oz	7.9-7.2	0	0.2, 1.3	Acido graso Omega- 3
Carne de res	1 oz	5.7-8.8	0	15-30	Hierro, vitamina B6, cinc
Chuleta de puerco	1 oz	6.9	0	7.1	Vitamina B1, B6, niacina
Queso	1 oz	6.3	0.5	8.9	Calcio, fósforo
Huevo	1	5.4	0.5	4.3	Hierro, vit A
Papas	3 oz	4.4	50.4	0.2	Fibra, hierro, fósforo, potasio, vit B6 y vit C
Arvejas enlatadas	½ taza	3.9	12.9	0.3	Fibra, vit A
Pasta	½ taza	3.3	19.8	0.5	Fibra, vitaminas complejo B
Pan	1 rodaja	2.2	13.0	0.8	Fibra, vitaminas complejo B
Frutas	½ taza	0	15.0	0	Fibra, vit C y/o vit A

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.