



Aprende a complementar una dieta saludable sin proteínas animales

Alimentos alternativos a la carne

Por Joan Cardús 11-11-2015

Hace varias semanas, la OMS alarmó que la **carne procesada** es cancerígena para los humanos y la **carne roja** es “probablemente cancerígena”. No es novedad... Lo cierto es que ya hace tiempo que distintas organizaciones aconsejan un consumo moderado de carne roja, y parte de la sociedad, ya sea por necesidad o por deseo, prescinden parcial o totalmente, caso de los vegetarianos y/o veganos.

Pero aquí no hemos venido a debatir temas relacionados con su consumo. Lo que queremos es proponer algunos alimentos que pueden ser sustitutivos de la carne y no sin ello mantener un estilo de vida saludable. **Françoise de Valera, experta de [Snack Gods](#)**, explica las carencias que se pueden tener por evitar el consumo de carne roja y procesada y recomienda algunos **alimentos para estar sano y poder equilibrar el consumo de proteínas**:

Las **proteínas vegetales o de origen vegetal**. Se encuentran en legumbres, cereales, ya sea en granos o semillas, las frutas secas y los vegetales. Este tipo de proteínas las denominan incompletas porque carecen de uno o más de los aminoácidos esenciales. ¿Cómo hacerlo para obtener todos los aminoácidos esenciales? Con la complementación. Esto no es más que combinar las distintas fuentes de proteínas vegetales, para obtener todos los aminoácidos.

Gran parte de la población sabe que las legumbres son una fuente elevada de proteínas, y por este motivo están presentes en casi todas las dietas. Pero... ¿cómo complementarlas? **¿Qué más tomar para conseguir una dieta variada con las proteínas necesarias?**

La recomendación: la complementación de la proteína vegetal que se ingiere con productos frescos tales como **legumbres, con proteínas en polvo que sean naturales y preferentemente ecológicas**, es bueno para la salud. Las proteínas en polvo son muy

fáciles de tomar, porque se pueden combinar con distintas comidas o incluirlas en batidos o zumos permitiendo ingerir las cantidades adecuadas de proteína. Otro beneficio de este tipo de formato es que facilita tomar proteínas que son muy saludables pero que no podemos encontrar para comer de otra forma. Un ejemplo es la **proteína de cáñamo**. Se trata de una de las proteínas más completas en aminoácidos esenciales y además rica en ácidos grasos saludables omega 3 y omega 6, los dos presentes de forma natural. Otra de las proteínas muy buenas es la **de guisantes**, con propiedades hipercolesterolímicas (con capacidad para reducir el colesterol malo) y rica en hierro, vitamina C (favorece la absorción del hierro), magnesio y calcio. La **proteína de semillas de calabaza**, rica en ácidos grasos omega 3, Omega 6 y hierro. Lo único que disgusta un poco de esta procedencia es su sabor, algo fuerte o incómodo para algunas personas.

Otra fuente de proteínas muy elevada son los **frutos secos**. Los cacahuetes, las almendras y los anacardos proporcionan un buen aporte de proteínas y al poder ser transportados muy fácilmente, pueden ser consumidos entre horas. El único pero es su aporte calórico, que es bastante elevado... Si los queremos consumir de otra forma, siempre podemos comprar las **barritas energéticas y proteicas** que encontramos en supermercados y tiendas especializadas, pero no antes sin leer las etiquetas o envoltorios de los paquetes de las barritas energéticas o snacks. Muchas veces nos venden una barrita “de frutos secos o alimentos naturales” y el contenido de éstos es mínimo... y el resto son azúcares, grasas... calorías vacías a más no poder. Cuanto más naturales y menos elaborados sean los ingredientes, sin conservantes ni colorantes ni toda esa infinidad de productos químicos, mejor.

Otra fuente de proteína vegetal son las **semillas de chía**, además de ricas en hierro, una carencia de minerales a cuidar por todas aquellas personas que, especialmente, no consumen carne. Incorporan mucho potasio y son ricas en magnesio. Y sin olvidarnos de la **quinua**, un tipo de cereal apto para intolerantes al gluten y rico en hierro, magnesio, proteínas, vitaminas B, C y E... Y muy fácil de cocinar y versátil.

La **espirulina, un alga verde**, es también uno de los alimentos más recomendados para aquellos que quieren o deben prescindir de las proteínas de origen animal. Este alga es un alimento muy beneficioso y muy rica en hierro y en proteínas, dos de las carencias más usuales en una alimentación sin carne. Se puede añadir en múltiples alimentos y preparaciones como a los zumos, batidos, bebidas calientes, sopas, barras energéticas, galletas, repostería en general, etc.

Con algunos de estos alimentos que formen parte de una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable, cualquier persona que evite ingerir carne o la ingiera en pequeñas cantidades, podrá compensar las carencias más habituales de proteínas y hierro.