

Dietoterapia y alimentación

¿Qué son los “alimentos proteicos”?

Se habla mucho del consumo de proteínas en cualquier enfermedad hemato u oncológica; en el fondo, estas proteínas tienen su origen en los alimentos que consumimos, que nos permiten crear estas estructuras internas que forman tejidos, órganos y multitud de funciones (reguladoras, defensivas,...).

A la hora de hacer una comida, resulta de interés incluir un alimento proteico; esto puede parecer obvio, pero, ¿qué es un alimento proteico? ¿son todos iguales, en qué proporción se deben consumir?

En primer lugar, los alimentos proteicos se representan en grupos de alimentos muy concretos: carnes, pescados, huevo y derivados del huevo, legumbres y sus derivados... y otros alimentos que, aunque incluyen proteínas de mayor o menor calidad, aportan menos cantidad pero también son relevantes: lácteos, bebidas vegetales, frutos secos y semillas.

Esto nos permite establecer **dos grupos principales dentro de “proteicos”**:

- 1** Alimentos **proteicos principales**, de origen animal y vegetal: carnes (blancas y rojas), pescados (blancos, semigrasos y azules), huevo y legumbres (y sus derivados).
- 2** Alimentos **proteicos secundarios**, de origen animal y vegetal: lácteos, frutos secos y semillas.

Los **principales deberán formar parte de los platos en comida y cena** (solos o en combinación), y culturalmente es lo más habitual: en una paella valenciana encontrarás carne (pollo, conejo) y legumbre (garrofón), o en un potaje de garbanzos según la región se añade bacalao o huevo duro. Es decir: su combinación no es problemática, pero pueden aparecer individualmente: tortilla de patata y cebolla (huevo), salsa boloñesa (carne),...

Los **secundarios son eso mismo**: pasan a un segundo plano, y pueden incluirse en comidas, cenas, desayunos... pero en menor proporción. Por ejemplo, podemos tomar un yogur de postre, o un hummus incluirá tahini dentro de la propia receta o incluir frutos secos dentro de una ensalada; en desayunos o almuerzos, podemos incluir queso fresco, una taza de bebida vegetal o unas nueces.

Lo que diferenciará a los principales de los secundarios es la cantidad: los secundarios tienen raciones más pequeñas (20-30 g, 1 yogur,...) porque contienen otros macronutrientes (grasas, fibra, hidratos de carbono) que hacen que llegar a una cantidad de ingesta de proteínas sea más difícil o se pague más caro en cuanto a calorías (por ejemplo, para tomar 30 g de proteína con pollo necesitamos 150 g, que contiene unas 300 kilocalorías; sin embargo, para alcanzar los 30 g con nueces, también necesitaríamos 150 g de nueces, que se traduce en 900 kilocalorías).

¿Cada cuánto se debe consumir? Depende de cada persona: habrá gente que no consuma carne o pescado (porque siguen una alimentación vegetariana), o gente que no consuma pescado por alguna alergia; la proporción entre principales a la semana o secundarios al día, la propondrá un profesional que conozca el caso a atender; en cualquier caso, incluir un proteico principal en cada comida y cena es fundamental, repartiendo a lo largo del día 1 o dos raciones de proteicos secundarios, fundamentalmente frutos secos.

Dietoterapia y alimentación

Proteicos principales			
Carne	Pollo, pavo, cerdo, ternera, ... <i>Una ración está entre 150 y 200 g</i>	2-4 veces por semana, principalmente blanca	2 veces al día
Pescado	Conservas (atún, melva), salmón, lubina, merluza, dorada, gambitas, sepia... <i>Una ración está entre 150 y 200 g</i>	3-5 veces por semana, entre blanco, conservas, mariscos y azules	
Legumbre	Garbanzo, judía, lenteja, edamame Derivados: soja texturizada, tofu <i>Una ración está entre 200 g u 80-200 g en derivados</i>	Al menos 4 veces por semana	
Huevo	Huevo entero, huevina <i>Una ración son 2 huevos</i>	Según el consumo anterior, conocemos como consumo "seguro" de huevo hasta 1 al día	
Proteicos secundarios			
Frutos secos y semillas	Nueces, almendras, pistachos, ... Chía, lino, sésamo <i>Una ración está entre 15 y 30 g</i>	A diario	1-3 veces al día
Lácteos	Yogur, queso fresco, requesón, queso semicurado <i>Una ración está entre 1 yogur y entre 30-40 g de queso curado hasta 125 g de queso fresco</i>	0-2 raciones al día, según preferencias o casos individuales	
Bebidas vegetales	De soja o avena; yogures vegetales de coco o soja <i>Una ración en 125 g de yogur o hasta 200 mL de bebida vegetal</i>		

Cabañas L. CENTRO DE NUTRICION ALERIS, S.L. Elaboración propia a partir de los datos de la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA) y las recomendaciones de raciones de consumo de proteína al día recomendado (Grant BL, Hamilton KK, 2013).

Bibliografía

1. Soriano del Castillo JM. Nutrición básica humana. PUV (Publicaciones de la Universidad de Valencia). 1ª ed. Valencia. Publicacions de la Universitat de València, 2006
2. Martín Salces M, de Paz R, Hernández-Navarro F. Recomendaciones nutricionales en el paciente oncohematológico [Therapeutic recommendations in the oncohematological patient]. Nutr Hosp. 2006 May-Jun;21(3):379-85. Spanish.
3. Baladia E, Martínez Rodríguez R. Legumbres y salud: resumen de evidencias rápidas. REDNuBE; 2016. Acceso: 23 de diciembre de 2021. Disponible en: www.rednube.net/docs/legumbres_2016.pdf
4. Cabañas L. Aleris, S.L. 2021. Tabla adaptada de base de datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). <https://www.bedca.net/> . último acceso: 23 de diciembre de 2021.
5. Grant BL, Hamilton KK. Tratamiento nutricional médico en la prevención, el tratamiento y la recuperación del cáncer. En: Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. 13ª edición. Ed. Barcelona, Elsevier España, S.L.;2013. P. 832-863.