Recetas de cocina

Soja texturizada, ¿cómo se puede usar?

La soja texturizada, que también se conoce como “carne vegetal” es una proteína obtenida mediante la extrusión de la harina desgrasada de soja. No suena bien, ¿verdad?

Pues puede ser una de las proteínas más baratas que conocemos por ración de consumo.

La soja texturizada no deja de ser una creación conseguida gracias al desarrollo tecnológico a partir de habas de soja, cuyo procesamiento elimina además compuestos amargos de la propia soja; tiene apariencia como de carne picada, y acepta casi cualquier sabor añadido. Ventajas de tener poco sabor.

¿Cuál es su composición nutricional?

Por 100g	Soja texturizada	Carne picada de ternera
Energía (Kcal)	326	215
Proteína (g)	51	18
Grasas (g)	1,3	15
Hidratos de carbono (g)	20	2
Sal (g)	0,01	0,17
Fibra (g)	15	0
Ración de consumo	70-80g	125-150g
Precio (por Kg)	3,58 – 6€	4,87 – 5,63€

Adaptado de Cabañas L, Centro de Nutrición Aleris S.L.. 2011

¿Por qué se suele sustituir?

En dietas vegetarianas o veganas, suele sustituir la carne picada. Sin embargo, por ser un ingrediente con **mucha proteína de alto valor biológico y con muy poco volumen**, dietoterapéuticamente es un ingrediente de elección para disminuir el volumen en dietas en personas con saciedad temprana, o que necesitan dietas hiperproteicas. Es decir, su ración podría ser incluso mayor sin ser perjudicial, mientras que otros alimentos similares (carne picada de ternera, cerdo… o carne blanca) podrían tener contraindicaciones sintomatológicas.

¿En qué la puedo probar?

Puedes probarla en platos que típicamente llevarían carne picada:

- Salsa boloñesa.
- Albóndigas.
- Patatas o berenjenas rellenas.
- Musaka o Moussaka.
- Empanadas de carne.
- Lasaña de carne.

Para más información, consulte con su médico.

NP-ES-MMU-PINS-230038(v1) 01/2025

Recetas de cocina

O en platos que típicamente llevarían legumbres enteras:

- Tacos o enchiladas, sustituyendo judías.
- Burrito.

¿Tiene alguna contraindicación?

La soja texturizada no tiene ninguna contraindicación conocida.

Para más información, consulte con su médico.

NP-ES-MMU-PINS-230038(v1) 01/2025