

¿Prefieres aprender?

Virtudes de las proteínas vegetales

por **Julio Basulto**
Miembro de la Unión Vegetariana Española



Proteína vegetal VS Proteína animal

Hasta hace relativamente poco tiempo, la comunidad científica sostenía que las proteínas de origen vegetal eran "incompletas" y que no promovían un estado óptimo de salud ni un crecimiento y desarrollo harmónicos. Actualmente, sin embargo, se sabe que ingerir una variedad de proteínas de origen vegetal no sólo es perfectamente compatible con el crecimiento, sino que además aporta numerosas ventajas para la salud. El estado de salud del colectivo vegetariano occidental (entre Estados Unidos, Canadá y Reino Unido, hay unos 10 millones de vegetarianos) es prueba de ello.

¿Qué beneficios aportan las proteínas vegetales?

Los alimentos de origen vegetal contienen sustancias protectoras como fibra, antioxidantes y fitoquímicos, claramente relacionadas con la salud, y la calidad de vida. Además, no tienen colesterol y su contenido en grasas saturadas es, en general, muy bajo.

La proteína de soja, tu aliado en la dieta

El contenido en proteína de la soja es similar al de numerosos alimentos de origen animal, y superior al de otras legumbres. Asimismo, la digestibilidad de los productos derivados de la soja es similar al de la carne y de la leche, siendo de particular interés para cubrir los requerimientos de proteína en personas que consumen pocas cantidades de alimentos de origen animal. Las Sociedades de Nutrición y Organizaciones de Salud recomiendan potenciar una "plant based diet" (dieta basada en alimentos de origen vegetal).

Savia de soja, la elección acertada

Además de ser 100% vegetal, Savia tiene una cantidad de proteínas y de calcio similar a la de un yogur Danone. Se elabora a partir de la semilla de la soja pero está elaborado con soja en lugar de leche, con un fermento vegetal. Puedes escoger varios sabores y dos atractivos formatos: cuchara o bebible. Savia de Danone (que no contiene colesterol ni lactosa) te ayuda a equilibrar tu dieta aportándote las proteínas de origen vegetal que tu cuerpo necesita, de forma ligera y deliciosa.

