

COMIDA Y PENSAMIENTO

Abril 2025



Un estilo de vida para mejorar el estado de ánimo y el bienestar

"QUE TU COMIDA SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU COMIDA"

HIPPOCRATES

Proteínas y salud mental



Quizá sepa que las proteínas son un nutriente esencial para fortalecer los músculos y los órganos, así como para la reparación celular. Pero, ¿sabía que también parece influir en el estado de ánimo y la memoria? Varios estudios recientes señalan la importancia de la ingesta de proteínas en la salud cognitiva y los síntomas depresivos. Entonces, ¿cuánto es suficiente? ¿Se pueden tomar demasiadas proteínas? ¿Y cuáles son las mejores fuentes de proteínas para un funcionamiento óptimo del cerebro? Siga leyendo para descubrirlo.

Fuentes de proteínas de animales y vegetales

Las proteínas *animales* son proteínas completas. Esto significa que contienen todos los aminoácidos esenciales que usted necesita en su dieta. Las proteínas vegetales suelen ser, aunque no siempre, fuentes incompletas de proteínas. Ambos tipos de proteínas tienen sus ventajas y sus inconvenientes; sin embargo, las dietas que se basan principalmente en proteínas vegetales se han relacionado con un menor riesgo de infarto, enfermedades cardíacas y muerte prematura.¹

Lo que realmente necesitamos de las proteínas son los aminoácidos. Se necesitan 20 aminoácidos diferentes. El cuerpo produce algunos de ellos, pero debe obtener nueve de la dieta. Son los llamados aminoácidos esenciales. Las proteínas completas proporcionan los nueve aminoácidos esenciales.

La mayoría de las fuentes vegetales de proteínas son incompletas. Sin embargo, puedes obtener todos los aminoácidos esenciales que necesitas de los alimentos vegetales, siempre que comas una variedad de ellos.

¿Cuánta proteína necesitamos realmente?

No existe una cifra única para la cantidad de proteínas que debemos consumir al día, pero para la mayoría de las personas, una buena regla general es obtener el 25% de las calorías de las proteínas. Habla con tu médico sobre tu ingesta óptima de calorías y proteínas. *Aunque es importante

seguir una dieta rica en proteínas, un exceso puede provocar cálculos renales y otros problemas de salud, sobre todo si se consumen muchas proteínas de origen animal. Habla con tu médico para obtener más información sobre los efectos de comer demasiadas proteínas.

Proteínas de origen animal:

Las proteínas de origen animal ayudan a reducir el riesgo de diabetes de tipo 2, cardiopatías y múltiples tipos de cáncer, como el colorrectal, el de páncreas, estómago y próstata. Sin embargo, comer demasiada carne roja procesada y no procesada se ha relacionado con una menor esperanza de vida. Entre las fuentes de proteínas de origen animal se incluyen:

- Productos lácteos, Huevos
- Aves de corral
- Carne
- Cerdo

Proteínas de origen vegetal:

Las proteínas vegetales aportan muchos nutrientes, fibra y antioxidantes que pueden mejorar su salud en general. Las proteínas vegetales protegen contra las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, la diabetes de tipo 2, la depresión y el deterioro cognitivo. Entre las fuentes de proteínas vegetales se incluyen:

- Nueces y semillas
- Cereales integrales como la quinoa o el trigo sarraceno
- Fuentes integrales de soja como el tofu, el edamame y el tempeh.
- Legumbres como judías, guisantes y lentejas y VEGETALES



Fuentes para el boletín de este mes: Se han tomado de: ¹<https://cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/association-between-deitary-protein-intake-and-the-risk-of-depressive-symptoms-in-adults/784617BD>; <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/protein-intake-associated-with-less-cognitive-decline>; <https://health.clevelandclinic.org/how-much-protein-you-need>; <https://www.webmd.com/diet/difference->

El Programa de Alimentación y Pensamiento trabaja para promover la concienciación y proporcionar asesoramiento a corto plazo sobre el importante vínculo entre la nutrición y la salud emocional. Para más información o para que le remitan al programa, póngase en contacto con el Programa de Alimentación y Pensamiento llamando al 781-599-0110.

Este trabajo cuenta con el apoyo del Programa de Subvenciones Comunitarias del Hospital Beverly y Addison Gilbert y de la Subvención de la Asociación de Salud Conductual de la Fundación Comunitaria del Condado de Essex.