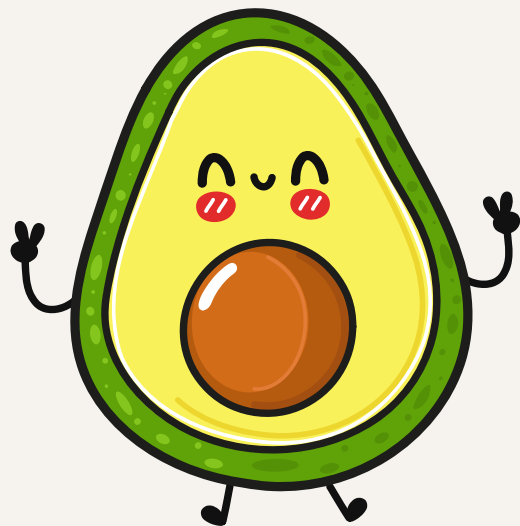


Vegetales con aminoácidos esenciales



Escuela Celicidad
Lore Pérez Dietista

Los aminoácidos son moléculas orgánicas que se unen para formar proteínas.

En total existen 20 aminoácidos, y 9 de ellos son esenciales, es decir, nuestro organismo no puede sintetizarlos por lo que debemos incluirlos en la alimentación.

Encotramos proteínas tanto en alimentos de origen animal como en alimentos de origen vegetal, y aunque normalmente son los alimentos que proceden de los animales los que tienen más proteínas y los aminoácidos esenciales, es importante que recurramos también a los alimentos vegetales que además de proteínas, más y menos interesantes, nos aportarán fibra, vitaminas y minerales.

Además, en general, los alimentos de origen animal contienen también grasas saturadas, que sabemos que entrañan riesgo para la salud.

Además de los alimentos vegetales con proteína completa, es decir, con los 9 aminoácidos esenciales, vamos a ver también aquí, alimentos vegetales que contienen algunos de esos aminoácidos esenciales.



Vegetales con los 9 aminoácidos esenciales

Una proteína se denomina “completa” cuando contiene en proporciones adecuadas todos los aminoácidos esenciales: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

- Soja y sus derivados
- Quinoa
- Amaranto
- Garbanzos
- Pistachos
- Judías blancas y pintas
- Semillas de chía
- Semillas de cáñamo
- Trigo sarraceno
- Levadura nutricional



Vegetales con aminoácidos esenciales

La histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina, son los 9 aminoácidos esenciales que debemos consumir a través de los alimentos porque nuestro cuerpo no los puede sintetizar por sí mismo.

Además de encontrarlos en alimentos de origen animal, algunos alimentos vegetales contienen cantidades de estos aminoácidos -no todos, porque sino sería proteína completa y estaría en el apartado anterior-.

Esta info puede ayudarnos para crear platos con proteína completa, combinando alimentos que tienen unos aminoácidos esenciales, con otros que tienen otros. Por ejemplo: lentejas y arroz.

Alimentos con:

- **Fenilalanina:** aguacate, aceitunas, algas, almendras, arroz, bayas, cacahuetes, calabaza, espirulina, frijoles, higos, hojas verdes, pasas, quinoa.
- **Metionina:** algas, avena, arroz integral, cacao, cáñamo, cebollas, higos, judías, legumbres, nueces de Brasil, pasas, pipas de girasol, semillas de chía, trigo (no apto)

- **Histidina:** algas, arroz, centeno, coliflor, legumbres, maíz, melón, patatas, semillas de cáñamo y de chía, trigo (no apto).
- **Leucina:** aceitunas, aguacate, arándanos, dátiles, higos, judías, manzanas, pasas, plátanos, semillas de girasol, soja.
- **Valina:** aguacate, albaricoques, brócoli, cacahuetes, espinacas, granos germinados, granos enteros, higos, legumbres, manzanas, naranjas, semillas de: sésamo, cáñamo, y de chía, soja.
- **Lisina:** aguacate, almendras, anacardos, berros, espirulina, garbanzos, judías, lentejas, semillas de cáñamo, semillas de chía, soja.
- **Isoleucina:** anacardos, almendras, arándanos, avena, arroz integral, calabaza, centeno, espinacas, frijoles, kale, kiwis, lentejas, manzanas, quinoa, semillas de: cáñamo, sésamo, calabaza y de chía, y soja.
- **Treonina:** aguacate, almendras, berenjena, calabaza, espirulina, higos, hojas verdes, pasas, quinoa, semillas de sésamo, semillas de girasol, semillas de cáñamo, semillas de chía, soja, trigo.

- **Triptófano:** aguacate, algas, avena, batatas, berros, calabaza, cebollas, espárragos, espinacas, garbanzos, guisantes, higos, judías, lechuga, lentejas, manzanas, naranjas, perejil, pimientos, plátanos, quinoa, semillas de cáñamo y de chía, setas, soja, verduras de hojas verdes, zanahorias.

