

Protein

By: Katlan Akers MDS
Nutrition, Health, and Impact Manager



WHAT IS PROTEIN?

You may recall in our previous newsletter discussing “Carbohydrates” are 1 of 3 types of macronutrients. Protein is another one of the 3 types of macronutrients (carbohydrates, protein, and fat). They also provide 4 calories per gram. Protein is in every cell in our bodies; this includes our muscles, blood, and even hair.

Proteins are composed of amino acids. There are as many as 20 different amino acids that can combine and make different proteins. There are 9 out of the 20 amino acids that our body cannot produce on its own, which makes these 9, **essential amino acids**. So, we must consume these essential amino acids in our diet to fuel our body with what it needs. A great example of foods that contain all 9 essential amino acids are also known as **complete proteins**, here are some examples:

- Meat / Poultry
- Fish
- Eggs
- Dairy (milk, yogurt, cheese)
- Whole sources of soy (tofu, edamame, miso)

To follow, there are **incomplete proteins** found in the diet as well. These proteins do not have all 9 essential amino acids, but when combined with other foods, can form a complete protein. Here are some examples of incomplete protein sources:

- Nuts
- Grains
- Legumes (dried peas and beans)
- Lentils
- Seeds
- Cereals

When these incomplete proteins are combined with other foods, they can form a complete protein. Combinations include:

- Corn and beans
- Rice and beans
- Peanut butter with bread
- Macaroni and cheese
- Whole grain cereal with milk
- Tacos filled with beans or lentils

RECOMMENDATIONS

The Recommended Dietary Allowance (RDA) for protein for the senior population is estimated at **56 grams for men** and **46 grams for women**. This average is found by using 0.8 grams of protein per kilogram (2.2 pounds) of body weight, per day (Ex: 130-pound woman = about 47 grams of protein per day; 155-pound man = 65 grams of protein per day). Good sources of protein sources include:

- 1 cup low-fat yogurt= 8-11 grams
- 1 cup cooked legumes= 16 grams
- 1 egg= 7 grams
- 1 cup cooked legumes= 16 grams
- 1 cup non/low-fat milk= 8 grams
- 3 oz lean meat, fish, poultry = 21 grams

Proteína

Por: Katlan Akers MDS
Gerente de Nutrición, Salud e Impacto



¿QUÉ ES LA PROTEÍNA?

Puede recordar en nuestro boletín anterior que discutimos "Carbohidratos" que son 1 de 3 tipos de macronutrientes. La proteína es otro de los 3 tipos de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas). También aportan 4 calorías por gramo. La proteína está en cada célula de nuestro cuerpo; esto incluye nuestros músculos, sangre e incluso cabello.

Las proteínas están compuestas de aminoácidos. Hay hasta 20 aminoácidos diferentes que pueden combinarse y formar diferentes proteínas. Hay 9 de los 20 aminoácidos que nuestro cuerpo no puede producir por sí solo, lo que los convierte en **9 aminoácidos esenciales**. Por lo tanto, debemos consumir estos aminoácidos esenciales en nuestra dieta para alimentar nuestro cuerpo con lo que necesita. Un gran ejemplo de alimentos que contienen los 9 aminoácidos esenciales también se **conocen como proteínas completas**, aquí hay algunos ejemplos:

- Carne de ave
- Pescado
- Huevos
- Lácteos (leche, yogur, queso)
- Fuentes enteras de soya (tofu, edamame, miso)

A continuación, también se **encuentran proteínas incompletas** en la dieta. Estas proteínas no tienen los 9 aminoácidos esenciales, pero cuando se combinan con otros alimentos, pueden formar una proteína completa. Estos son algunos ejemplos de fuentes de proteínas incompletas:

- Nueces
- Granos
- Legumbres (guisantes y frijoles secos)
- Lentejas
- Semillas
- Cereales

Cuando estas proteínas incompletas se combinan con otros alimentos, pueden formar una proteína completa. Las combinaciones incluyen:

- Maíz y frijoles
- Arroz y frijoles
- Mantequilla de maní con pan
- Macarrones con queso
- Cereal integral con leche
- Tacos rellenos de frijoles o lentejas

RECOMENDACIONES

La Cantidad Diaria Recomendada (RDA) de proteínas para la población de la tercera edad se estima en **56 gramos para hombres y 46 gramos para mujeres**. Este promedio se encuentra usando 0,8 gramos de proteína por kilogramo (2,2 libras) de peso corporal, por día (Ej: mujer de 130 libras = alrededor de 47 gramos de proteína por día; hombre de 155 libras = 65 gramos de proteína por día) . Buenas fuentes de fuentes de proteína incluyen:

- 1 taza de yogur bajo en grasa = 8-11 gramos
- 1 taza de legumbres cocidas= 16 gramos
- 1 huevo = 7 gramos
- 1 taza de legumbres cocidas= 16 gramos
- 1 taza de leche sin/baja en grasa = 8 gramos
- 3 oz de carne magra, pescado, aves = 21 gramos