



Estas son las notas del episodio 049:

El poder de la proteína vegetal con el Dr. Mauricio González.

Si no has escuchado este episodio visita: <http://www.marcoantonioregil.com/049>

#aprendamosjuntos

Alimentos vegetales (500 kilocalorías)	Gramos de proteína*
Tempeh	52
Tofu	55
Kale	44
Lentejas	39
Espinacas	60
Brócoli	34
Garbanzos	27
Chicharo seco	36
Quinoa	18
Semillas de girasol	18
Avena	17.5
Camote	11.5
Nueces	11.5
Hemp	23.5

Alimentos animales (500 kilocalorías)	Gramos de proteína**
Carne de res	33
Pechuga de pollo	73
Salmón	70
Atún	81

\*Las proteínas de origen vegetal están acompañadas de fibra, antioxidantes y no contienen colesterol.

\*\*Las proteínas de origen animal están acompañadas de grasa saturada y sustancias tóxicas como Neu5gc y aminos heterocíclicas.

Las necesidades de proteína al día son entre 0.8 a 1 gramo por kilogramo de peso (0.8 a 1 gramo por cada 2.2 libras) Hombre de 70 kg: Necesita entre 56 y 70 gramos al día de proteína. Mujer de 56 kg: Necesita entre 45 y 56 gramos al día de proteína.

Recuerda que consumir MAS proteína, no es necesariamente algo mejor. Ten en mente que problemas como osteoporosis, envejecimiento secundario, reflujo gastroesofágico y quizás, resistencia a la insulina, pueden surgir al sobrepasar las cantidades recomendadas de proteína. Particularmente, si es de origen animal.

### **Bibliografía del Dr. Mauricio González**

1. Dietary Reference Intakes: Macronutrients. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. DRI table for carbohydrate, fiber, fat, fatty acids and protein.
2. Register UD, Inano M, Thurston CE, Vyhmeister IB, Dysinger PW, Blankenship JW, Horning MC. Nitrogen-balance studies in human subjects on various diets. *Am J Clin Nutr.* 1967 Jul;20(7):753-9.
3. Gaffney-Stomberg E, Insogna KL, Rodriguez NR, Kerstetter JE. Increasing dietary protein requirements in elderly people for optimal muscle and bone health. *J Am Geriatr Soc.* 2009 Jun;57(6):1073-9.
4. Haddad EH, Berk LS, Kettering JD, Hubbard RW, Peters WR. Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians. *Am J Clin Nutr.* 1999 Sep;70(3 Suppl):586S-593S.
5. Schmidt JA, Rinaldi S, Scalbert A, Ferrari P, Achaintre D, Gunter MJ, Appleby PN, Key TJ, Travis RC. Plasma concentrations and intakes of amino acids in male meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans: a cross-sectional analysis in the EPIC-Oxford cohort. *Eur J Clin Nutr.* 2015 Sep 23.
6. Millward DJ. The nutritional value of plant-based diets in relation to human amino acid and protein requirements. *Proc Nutr Soc.* 1999 May;58(2):249-60.
7. Osborne T. Amino-acids in nutrition and growth. *J Bio Chem.* 1914; 17:325-49
8. Rose W. The amino acid requirement of adult man. *Nutr Abst Rev.* 1957;27:631-47.

El Podcast  
DE MARCO  
ANTONIO  
REGIL

Salud Física, Mental y Emocional

Suscríbete en  
[marcoantonioregil.com](http://marcoantonioregil.com)



9. Milton K. Back to basics: why foods of wild primates have relevance for modern human health. Nutrition. 2000 Jul-Aug;16(7-8):480-3.
10. Dietschy J. Regulation of cholesterol metabolism. 3. N Engl J Med. 1970 May 28;282(22):1241-9.
11. Maharshi S. Efficacy of Nutritional Therapy for Patients With Cirrhosis and Minimal Hepatic Encephalopathy in a Randomized Trial Clin Gastroenterol Hepatol. 2016 Mar;14(3):454-460

Dr. Mauricio González Arias  
NY medical college  
IG: @dr.mauriciogonzalez  
FB: Dr. Mauricio Gonzalez Arias  
Twitter: @Dr.MauricioGon

Escucha El Podcast de Marco Antonio Regil en [www.marcoantonioregil.com](http://www.marcoantonioregil.com)  
RGL Entertainment / Todos los derechos reservados.