



# ¿PROTEÍNAS LÁCTEAS o vegetales?

*Es necesario entender qué determina la calidad de una proteína y para ello existen diferentes criterios ampliamente utilizados por nutricionistas y nutriólogos.*



Por: **Mauricio Restrepo Gallego, PhD**  
Director Técnico IPF SAS

“ El PDCAAS establece puntuaciones para las proteínas, y mientras más cercano a 1 sea ese valor, mejor calidad tendrá esa proteína. ”

**Es innegable que** el consumo de alimentos con la declaración “alto en proteína” está marcando una tendencia que no pasa desapercibida para la industria de alimentos en todo el mundo. De acuerdo con Mintel Global New Product Development, el lanzamiento de nuevos productos que declaraban tener un alto contenido de proteína se duplicó en cuestión de tres años, pasando de 5.173 productos en 2016 a 10.428 productos en 2019. El particular 2020 presentó una estabilidad con ligera tendencia al descenso, 10.030 productos, seguramente influenciada por la pandemia del COVID-19.

Un análisis más detallado indica que la tendencia de crecimiento

se conservó para los alimentos “altos en proteína” y “vegetarianos”, 757 nuevos lanzamientos en 2016 frente a 1.703 en 2019 (un factor de crecimiento de 2.2). A simple vista, parece poco, pero del mismo análisis de Mintel se encuentra que, en promedio, en el período 2016-2019, por cada dos productos cuya fuente de proteína era láctea, uno obtenía su proteína de fuentes vegetales (los demás corresponden a proteínas cárnicas).

Lo anterior, hace evidente la necesidad de analizar con mayor profundidad los principales elementos que se tienen en cuenta al momento de elegir si un alimento incluirá proteínas lácteas o proteínas vegetales. Descontando las razones de índole social, religioso, ideológico o cultural, se aborda este análisis únicamente desde lo nutricional.


### Valor nutricional de las proteínas lácteas y vegetales

Uno de los principales argumentos que se tiene en contra del consumo exclusivo de proteínas de origen vegetal hace alusión a su calidad, indicando que es menor que las proteínas de origen animal. Esto, en parte, es cierto, aunque no completamente. Es necesario entender un poco más sobre qué se determina la calidad de una proteína y para ello existen diferentes

criterios ampliamente utilizados por nutricionistas y nutriólogos.

El más utilizado actualmente es la puntuación de aminoácidos corregida por la digestibilidad de las proteínas (PDCAAS, por su sigla en inglés), la cual mide la calidad de una proteína en términos de su composición de aminoácidos indispensables (aquellos que el organismo no puede sintetizar y debe tomarlos de los alimentos) y la capacidad del organismo para digerirla. El PDCAAS establece puntuaciones para las proteínas, y mientras más cercano a 1 sea ese valor, mejor calidad tendrá esa proteína. Por ejemplo, la proteína aislada de suero tiene un PDCAAS de 1.00, mientras que en la proteína aislada de arveja es de 0.85.

Esto no implica que los veganos tengan la batalla perdida, porque siempre es posible combinar diferentes fuentes de proteínas vegetales para alcanzar una calidad nutricional casi igual a la de la proteína láctea. Es el caso de la combinación entre proteínas de leguminosas (arveja, garbanzo o frijol) con proteínas de cereales (arroz, avena, trigo).

En última instancia, sin importar el tipo de proteína que se elija, es el balance adecuado de todos los nutrientes el que determinará la calidad del producto desarrollado o de la dieta adoptada, sin perder el horizonte de una alimentación y estilo de vida saludables. 

## VALOR NUTRICIONAL DE LAS PROTEÍNAS SEGÚN PDCAAS

### CONVENCIONES

- PROTEÍNA
- PDCAAS

Proteína de almendras

0,39



Proteína aislada de soya

0,906



Guisantes cocinados

0,579



Proteína de guisantes concentrada

0,822



Proteína aislada de suero

1,0



Proteína de suero concentrada

0,973

