

## El poder de la soya

Por Susan Bowerman, MS, RD, CSSD



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#)  
[Share on digg](#)

### **Los productos basados en soya son cada vez más populares - y no solamente entre los vegetarianos que recurren a la soya en búsqueda de proteínas para su dieta.**

La modesta soya puede hacer alarde de extraordinarios beneficios nutricionales. La soya es la única fuente vegetal de proteína completa. Esto significa que la soya suministra todos los aminoácidos esenciales - los componentes básicos que la dieta debe suministrar porque el organismo no los puede fabricar. De hecho, la calidad de la proteína de soya es casi tan buena como la de origen animal, por ejemplo, la que se encuentra en la carne, los huevos o los productos lácteos.

Las proteínas son fundamentales para la vida - nuestro organismo necesita fabricar el tejido de los músculos, elaborar las hormonas, las enzimas y otros materiales esenciales para que el organismo funcione adecuadamente. Y una adecuada cantidad de proteínas en la dieta contribuye a mantener el hambre a raya.

Al igual que otros alimentos de origen vegetal, la soya contiene fitonutrientes naturales muy beneficiosos, bajo la forma de compuestos llamados isoflavonas. Las isoflavonas también se encuentran en otros frijoles, pero la soya es la fuente más rica en estas sustancias que pueden funcionar como antioxidantes.

Como las proteínas de origen animal contienen colesterol - no así los alimentos de origen vegetal - los productos derivados de la soya, como la leche de soya, el tofu, el tempeh, los frijoles de soya (edamame) y los sustitutos de carne de soya suministran proteína de alta calidad sin colesterol.

La proteína de soya aislada es una proteína de alta calidad derivada de los frijoles de soya. Se extrae toda la grasa así como los carbohidratos de los frijoles de soya, obteniendo un polvo de proteína que se puede incorporar a diversos alimentos.

Mientras continúa la investigación, podemos disfrutar de una de las plantas más saludables de la naturaleza, que desde hace más de 5.000 años constituye el alimento básico de la dieta china. Un alimento rico en proteínas, sin colesterol, poderoso antioxidante - ¿qué más podemos pedir?

Susan Bowerman es consultora de Herbalife.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.