

Proteína de Soya en su Dieta de Diabetes

En 1999 se solicitó a la Administración de Alimentos y Drogas (FDA *en Inglés*) que incluyera una declaración de salud en las etiquetas de comidas, indicando que una dieta diaria de 25 gramos de proteína de soya, baja en colesterol y grasa saturada, podría reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Esta cantidad (25 gramos) es alrededor de 4 porciones diarias de soya entera –sin suplementos.

En el mercado, hay muchos productos derivados de frijol de soya que contienen proteína:

Miso es una pasta fermentada de frijol de soya que puede ser incluida en salsas, adobos y sopas. Tres cucharadas de Miso tienen el mismo contenido de proteína y carbohidratos que media taza de frijoles (alrededor de 15 gramos de carbohidratos, 10 gramos de proteína y 0-1 gramos de grasa.)

Leche de Soya es una bebida no-láctea hecha de frijoles de soya cocidos. Las vitaminas y minerales contenidas en la leche de soya, podrían variar con la marca, así que lea la etiqueta cuidadosamente. Una porción de 1 taza contiene alrededor de 12 gramos de carbohidratos y 8 gramos de proteína y es igual a 1 taza de leche sin grasa.

Tempeh es una mezcla de frijoles de soya y cereales, como el arroz, que se fermenta en forma de pastel. Este puede asarse o añadirse a cacerolas o asados. Un cuarto de taza de Tempeh es igual a una onza de carne mediana en grasa (0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína, y 5 gramos de grasa.)

Tofu es un cuajo (como requesón) en forma de pasteles, hecha de leche de frijol de soya. Puede añadirse a cazuelas o platillos sofritos. Cuatro onzas o media taza de Tofu es igual a una onza de carne mediana en grasa (0 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína, y 5 gramos de grasa.)

Frijoles de Soya enteros pueden agregarse a sopas o guisados. Un tercio de taza es igual a una onza de carne mediana en grasa y carbohidratos adicionales (7 gramos de carbohidratos, 7 gramos de proteína, y 4 gramos de grasa). Frijoles enteros de soya comestibles en el mercado se llaman edamame (algunas veces escrito edemame).



Escrito por: Shirley Camp, MS, RD and Karen Chapman-Novakofski, RD, LD, PhD

Adaptado al Español por: German Cutz, Ed.D. Extensión de la Universidad de Illinois.

Estado/ Condado/Grupos Locales /Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cooperando. La

Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleo.

La Extensión de la Universidad de Illinois es parte del Colegio de Agricultura, Consumo y Ciencias

Ambientales (ACES), 2004

