

La soja, una proteína a tener en cuenta en la salud por Todoproteinas.es

?La soja es una proteína vegetal que contiene los nueve aminoácidos esenciales que necesita el organismo cruciales para no sufrir enfermedades crónicas. Además la soja contiene una abundante proporción de fibra saciante ideal para dietas de adelgazamiento

La compra de proteínas ha aumentado con el paso de los años, llegando a su clímax en la época actual. Hoy en día, se compra una gran cantidad de vitaminas y proteínas de todo tipo de forma online. ¿La razón? El movimiento y la cantidad de cosas que se hace en el día a día provoca que no se tenga tiempo para cocinar, por lo que consumir diferentes proteínas en polvo es una forma alternativa de hacerlo.

En concreto, la soja es uno de esas proteínas que se consumen fácilmente sin necesidad de acudir a sustitutivos. A continuación explicamos algunos de los beneficios que tiene la soja para la salud:

- La soja es una fuente de proteína vegetal de origen equivalente a una proteína de origen animal y un alimento con un altísimo nivel nutritivo. Esto quiere decir que las personas vegetarianas podrían llegar a sustituir sus alimentos por la soja.

- La soja reduce notablemente los niveles altos de colesterol, triglicéridos en sangre y disminuye la tensión arterial en las personas con hipertensión. Por este modo los expertos aseguran que la soja puede llegar a reducir la capacidad de desarrollar una enfermedad coronaria.

- En algunos estudios se ha llegado a saber que la proteína de la soja puede llegar a reducir o prevenir algunos tipos de cáncer en aquellas personas que consumen habitualmente este ingrediente. Algunas de estas enfermedades son el cáncer de mama, cáncer de próstata y cáncer gastrointestinal. Esto es debido a su alto contenido en fibra y su escasa composición de grasas saturadas.

- También favorece la salud ósea, pudiéndose ver una mejora en mujeres menopáusicas de la pérdida ósea. Además el consumo habitual de la soja también ayuda a las mujeres a reducir los efectos de la menopausia, en especial esto ayuda en los sofocos debido a los fitoestrógenos derivados de la soja que tiene un efecto favorable para los huesos.

La soja se puede encontrar en diversos alimentos como en batidos de proteínas. Algunas de las marcas más consumidas de proteínas de soja son:

- Alpha Foods: estas proteínas con sabor a chocolate contienen, a parte de proteína vegetal de soja, arroz, guisantes, amaranto, semillas de lino, semillas de girasol y semillas de calabaza germinadas.

- Myprotein: estas proteínas contienen una alta porción de proteínas como la soja que le proporcionan 27 g de proteína y su contenido está formado por el 90% en proteínas.

La soja también se puede encontrar en la leche. Algunas marcas y productos son:

- NaturGreen: este producto 100% vegano solo contiene agua, haba de soja, jarabe de ágave, alga marina calcárea, sal marina y aroma natural de vainilla.

- Alpro: esta es una bebida de soja con alto sabor a vainilla, sin lactosa, sin gluten y con un bajo contenido en grasas saturadas. Esta bebida es 100% vegetal, rica en proteínas y apta también para veganos.

- Vivesoy: esta bebida es una fuerte fuente de calcio con vitamina A y D, elaborada con soja y certificada como no transgénica. Además esta bebida ayuda a controlar el colesterol.

Son todo marcas conocidas y ventajas en la consumición de la soja, pero, desgraciadamente, todavía se considera una proteína para aquellas personas intolerantes a la lactosa.

Datos de contacto:

Mario
654121232

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>