

Soja: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es la soja?



La soja es un producto que proviene de la soja, una leguminosa que prevalece en el este de Asia. Se encuentra en muchos alimentos, como la leche, el tofu y los alimentos procesados ??como el pan y los cereales. La soja se consume más comúnmente como proteína vegetal, ya que tiene todos los aminoácidos que actúan como los componentes básicos de la proteína.

También se considera una buena fuente de calcio, fibra, potasio, magnesio, cobre, manganeso y grasas poliinsaturadas como omega-3 y omega-6. Además de los alimentos integrales, la soja está disponible en forma de suplemento, incluidas tabletas y polvos.

Beneficios para la salud

Los beneficios de la soya es un tema que se debate ampliamente e incluso los beneficios para la salud que se han descubierto solo mejoran mínimamente la salud de una persona. La última investigación revisada por la American Heart Association concluyó recientemente que la soya no influye en la salud del corazón , como se creía anteriormente. Algunos estudios han demostrado que agregar soya a su dieta puede ayudar a reducir el colesterol y reducir el riesgo contra ciertos tipos de cáncer.

Los mayores beneficios de la soya se obtienen cuando se consumen como sustitutos de alimentos como la carne roja y otras opciones con alto contenido de grasas saturadas. Sustituir la soja por estos alimentos puede reducir ligeramente el colesterol LDL , así como reducir la presión arterial.

En formas alternativas, los suplementos de soya que contienen isoflavonas pueden reducir la severidad y frecuencia de los sofocos asociados con la menopausia.

En el caso de los suplementos de soya, no se han realizado suficientes investigaciones para determinar los beneficios para la salud, además de aliviar los [síntomas de la menopausia](#).

Posibles efectos secundarios

El uso a largo plazo de la soya no se ha estudiado lo suficiente, pero mientras no tenga alergia a la soya , comer alimentos enteros de soya con moderación (algunas veces a la semana) no tendrá ningún efecto secundario. Su perfil nutricional puede ayudar a aumentar la cantidad de proteínas y disminuir el consumo de grasas saturadas, lo que puede mejorar la salud en general.

A pesar de las acciones similares al estrógeno, algunas de las isoflavonas (también conocidas como fitoestrógenos) que se encuentran en la soya, actualmente no se cree que los productos de soya aumenten el riesgo de cáncer ginecológico en las mujeres. También hay alguna evidencia de que el consumo de alimentos a base de soya en realidad puede disminuir el riesgo de cáncer de seno, especialmente en mujeres que viven en países asiáticos, donde el consumo de soya es mayor que en los Estados Unidos. 1

Tampoco hay daño en los hombres que consumen productos de soya con moderación. Mientras que tanto hombres como mujeres producen estrógenos, los hombres producen menos cantidad de

esta hormona.

Dosis y preparación

Cuando se trata de productos de soya enteros, las siguientes fuentes de alimentos son ricas en nutrientes, incluidas proteínas, vitamina B, hierro y fibra:

- **Edamame:** preparar hirviendo en agua durante 15 a 20 minutos.
- **Leche de soya:** agregue a los batidos o use como sustituto de la leche para aquellos que son intolerantes o sensibles a la lactosa.
- **Tempeh:** marinar y asar a la parrilla o cortar en rodajas y saltear durante tres minutos por cada lado.
- **Tofu:** Después de presionar durante 20 a 30 minutos para drenar el agua, cortar en cubos y dorar en una sartén durante uno o dos minutos por cada lado. Mezcle con su aderezo, salsa o adobo favorito.
- **Soja entera:** enjuague y escurra los frijoles antes de colocarlos en una bandeja para hornear en el horno a 350 grados Fahrenheit. Ase de 30 a 45 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.

La proteína de soya o vegetal texturizada, que se usa con mayor frecuencia como reemplazo de carne, es un tipo de producto de soya hecho de aproximadamente un 50% de proteína de soja, harina de soja u otro concentrado de soja, pero probablemente también contiene trigo, avena u otros ingredientes y, por lo tanto, No se considera una fuente completa de soja.

Precauciones

Al elegir alimentos saludables de soya, es importante leer las etiquetas antes de realizar una compra. Los alimentos procesados ??con aislado de proteína de soja se despojan de la mayoría de sus nutrientes y, a menudo, se combinan con aditivos poco saludables. Los frijoles de soya en sí mismos en toda su forma pueden ser alterados Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), [más del 90% de la soya en los Estados Unidos está genéticamente modificada](#) .

Los productos de soya fermentados serán más digeribles y pueden aumentar la absorción de minerales y proteínas en el cuerpo debido al proceso por el que pasan los alimentos fermentados.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

Si está buscando un suplemento de soya para combatir los síntomas de la menopausia, hable con su médico sobre la mejor opción para usted. Un suplemento con isoflavonas de soya imitará acciones similares al estrógeno y puede ayudar.

Otras formas de soya, como el polvo de soya que se puede agregar a los batidos, son convenientes para su vida útil más larga, además de ser una fuente portátil de proteínas. Solo tenga en cuenta que muchos de estos contienen aislado de soya y otros aditivos, por lo que es mejor usarlos con moderación.

Consideraciones

Muchas personas que siguen dietas veganas o vegetarianas pueden comer soya con más frecuencia como sustituto de la carne y fuente de proteínas. Aunque es perfectamente seguro comer con moderación, si le preocupa la ingesta de soya, es mejor hablar de esto con su médico. Podrán proporcionar fuentes alternativas de proteínas para sus restricciones dietéticas específicas y, si es necesario, derivarlo a un nutricionista para obtener más asesoramiento y recursos.

Referencias:

Sociedad Americana del Cáncer. [La soja y el riesgo de cáncer: el consejo de nuestros expertos](#) . 29 de abril de 2019.