

Aseguran que déficit de proteína afectará tallas y crecimiento en venezolanos

A propósito del alto precio de la carne en Venezuela, la dificultad de los ciudadanos para comprar alimentos ha forzado a algunas personas a ser vegetarianos.

Así lo asegura la nutricionista, dietista y especialista en nutrición renal, Franyelin Colina Estévez, indicando que suprimir la proteína de la carne va a repercutir en el crecimiento de los niños.

Según estadísticas en Venezuela debido al déficit del consumo de proteína la talla de las personas en unos 10 años se va a reducir.

Actualmente la talla promedio en hombres se encuentra entre 1,60 y 1,70, en la mujer es de 1,55 y 1,60.

Enfatizó que debido a la situación no se cumple con el principio de complementación proteica, que consiste en combinar un cereal con una leguminosa para así poder constituir una proteína de buena calidad.

La nutricionista resaltó que la leguminosas y granos no son proteínas por sí solas.

Aclaró que los granos van a hacer una fuente de proteína al combinarse con cereales, como arepa de maíz, arroz, pasta entre otros.

Con información de Unión Radio