



Principales beneficios y propiedades de la soya

La proteína de soya se relaciona con la salud:

Cardiovascular: cientos de estudios y varias revisiones permiten declarar que la proteína de soya como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol, reducen el riesgo de enfermedades cardíacas. Muchos de estos estudios demuestran reducciones no sólo en el colesterol total y el colesterol LDL (malo), si no en triglicéridos y aumento en colesterol HDL (bueno). Lo encuentra en la declaración de beneficio aprobada desde 1999 por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de E.E.U.U y en varios países del mundo incluyendo Reino Unido (2002), Brasil (2005), Chile (2005), Colombia 2008.

Control de peso: la proteína de soya es tan efectiva como las otras proteínas para producir saciedad y colaborar en la pérdida de peso, ofreciendo la ventaja de disminuir el riesgo a enfermedades cardiovasculares.

No contiene lactosa: para las personas intolerantes a la lactosa, lacto –vegetarianas o que se recuperan de enfermedades gastrointestinales que temporalmente las vuelve intolerantes o personas que deciden por sus beneficios pasarse a la soya. Usualmente los productos con proteína de soya para tomar son adicionados con calcio, y otros minerales y vitaminas como fósforo y vitamina D que favorecen la salud ósea.

Existen varios estudios donde se asocia el consumo de soya a la reducción del riesgo a sufrir cáncer de seno y próstata.

Las isoflavonas que se encuentran en los alimentos con soya pueden reducir los “calores nocturnos” que se presentan en la menopausia y el mantenimiento de la masa ósea.

Bajo índice glicémico: los alimentos ricos en proteína de soya usualmente no elevan rápidamente el nivel de azúcar en sangre lo que ayuda al control de glicemia.

Colabora con la formación de masa libre de grasa y mezclada con otras formas de proteína resulta ideal para la nutrición de deportistas.

