

## Lo que realmente necesita saber sobre las proteínas

Por Teddi Nicolaus

**P**olvos de proteína. Barritas de proteína. Pasta con proteína añadida. Incluso agua con proteína y helado enriquecido con proteína.

La proteína definitivamente está siendo la protagonista. Pero antes de que gaste en un tarro de proteína en polvo o aumente su consumo de carne, haga una pausa. La realidad es que probablemente no necesite proteína extra en absoluto.



### Guisantes

Amy Bragagnini, MS, RD, portavoz de la Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética), comenta que muchos de sus pacientes le preguntan cómo aumentar su consumo de proteína.

“La verdad es que muchos de ellos ya están consumiendo suficiente,” dice Bragagnini.

La proteína cumple una función vital en el cuerpo.

Ayuda a construir y reparar tejidos. Contribuye al crecimiento y mantenimiento de los músculos. Mantiene el equilibrio de los líquidos y contribuye a muchos procesos biológicos que le permiten funcionar cada día. La proteína ayuda a que el cuerpo crezca y se mantenga fuerte.

¿Pero cuánta proteína se necesita realmente?

Lo cierto es que un estadounidense promedio consume mucha más proteína de la que necesita cada día, sin siquiera proponérselo. Y si le está agregando más, puede que esté consumiendo demasiada.

Las necesidades de proteína varían según la edad, el género, el estado de salud y el nivel de actividad física. Por ejemplo, un atleta joven que entrena a diario necesitará más proteína que alguien que pasa el día sentado en un escritorio.

### Frijoles

La mayoría de los adultos necesita solo 0.8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día. Para una persona de 140 libras, eso equivaldría a unos 50 gramos, aproximadamente lo mismo que una taza de yogur griego, un trozo mediano de pechuga de pollo y un puñado de almendras.

Consumir demasiada proteína suele significar consumir demasiadas calorías en general, lo que puede contribuir a un aumento de peso y elevar el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Las dietas ricas en carnes rojas y procesadas se han asociado a un mayor riesgo de cáncer colorrectal. Reducir la fibra para priorizar la proteína puede causar estreñimiento e hinchazón. Una ingesta extremadamente alta de



>> Para más consejos nutricionales, visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

proteína también puede exigir un esfuerzo adicional a los riñones y afectar la salud ósea.

Sin embargo, hay personas que necesitan más proteína. Dado que la pérdida de masa muscular es común a medida que envejecemos, los adultos mayores necesitan aumentar su ingesta: deberían apuntar a unos 1.2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día. La pérdida de masa muscular aumenta las probabilidades de caídas y lesiones, por lo que preservar la masa muscular magra a medida que envejecemos es de suma importancia.



### Nueces

Las necesidades de proteína también son más altas en los niños. Por ejemplo, los niños de 1 a 3 años necesitan alrededor de 13 gramos al día, mientras que las adolescentes suelen necesitar unos 46 gramos; y los adolescentes, unos 52 gramos. Los niños con ciertas afecciones médicas pueden necesitar más. El equipo de atención médica de su hijo puede brindarle orientación sólida y basada en evidencia.

Nuevamente, en el caso de los niños, el foco debe estar en asegurar una ingesta suficiente de alimentos integrales, no en suplementos como barras y batidos de proteína, que pueden aportar edulcorantes, ingredientes artificiales y calorías extra que no necesitan.

Otras personas que pueden necesitar proteína adicional incluyen aquellas que se están recuperando de una cirugía, lesión o quemaduras, mujeres embarazadas o que están amamantando, y personas que están recibiendo tratamiento contra el cáncer.

“Mi lema es: ‘Si un poco es bueno, más no es necesariamente mejor.’ Consumir en exceso cualquier cosa no es necesariamente seguro,” afirma Bragagnini.

Si tiene dudas de qué es lo adecuado para usted, Bragagnini recomienda consultar con un nutricionista matriculado para elaborar un plan adecuado a sus necesidades.

Los especialistas en marketing de alimentos pueden hacer parecer que cada comida debe

girar en torno a la proteína y medirse hasta el último gramo. Pero obsesionarse con la proteína puede hacer que perdamos de vista lo más importante: el equilibrio. Cuando se pone la proteína por encima de todo, especialmente a través de productos procesados y enriquecidos con proteína, puede perderse la fibra, las vitaminas y otros nutrientes que se encuentran en los alimentos integrales.

“Prestar demasiada atención al número exacto de gramos de proteína que consume podría no ser seguro,” dice Bragagnini.

En lugar de contar cada gramo, ella sugiere seguir un enfoque más estable.

“Primero, familiarícese con los alimentos que aportan una cantidad abundante de proteína, como las carnes magras, los granos integrales, los frijoles y las legumbres, los frutos secos, las semillas, los huevos y los productos lácteos, y asegúrese de consumir una porción adecuada en cada comida.”

En términos prácticos, asegúrese de que la proteína esté presente con regularidad en su plato, pero no permita que desplace a las frutas, los vegetales y los granos integrales.

Y si en general goza de buena salud y consume comidas equilibradas, tampoco necesita añadir proteína en polvo a su batido de la mañana.

Si realiza una dieta vegana o evita las carnes o los productos lácteos, igualmente puede cubrir sus necesidades de proteínas con una planificación adecuada. El tofu, los guisantes (arvejas), los frijoles, las lentejas, los frutos secos, las semillas, las frutas, las verduras y los granos integrales contribuyen a cubrirlas.

“Los alimentos de origen vegetal sin duda pueden aportar suficiente proteína,” dice Bragagnini. “La clave está en la variedad y el equilibrio.”

