

## ¿Comes suficiente proteína? Nutricionista explica todo lo que necesitas saber

Esta molécula cumple funciones claves en el cuerpo humano, sin embargo, aún existen muchas dudas sobre su consumo. Académica de la Universidad de Talca, responde a las principales preguntas sobre este macronutriente.

Las proteínas son un macronutriente clave para nuestro cuerpo, tanto para quienes entrenan como para quienes quieren cuidar su salud, sin embargo, existen dudas de cuánta cantidad consumir y cómo obtenerla de manera óptima.

La nutricionista deportiva de la Universidad de Talca, Nayadeth Escalona, explicó que es una molécula que está compuesta por aminoácidos que son esenciales para funciones tales como el crecimiento, la reparación y el mantenimiento del organismo.

“Responden a muchas funciones en nuestro cuerpo, a nivel enzimático, hormonal y estructural. Son esenciales para la vida, son las máquinas moleculares que hacen la mayor parte del trabajo en nuestras células, desde construir tejidos hasta combatir infecciones y facilitar las reacciones químicas”, detalló.

Pero, ¿cuánta proteína se debe

consumir? La académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UTalca recalcó que, eso va a depender de cada persona y de los objetivos que quiera lograr. “La cantidad va a variar según la edad que tenga, estado de salud, composición corporal, el nivel de actividad física y por supuesto el deporte que haga”, precisó.

“Según la Organización Mundial de la Salud, un adulto sano, que no tenga niveles de actividad física tan intensa debiese consumir entre de 0.8 a 1 gramo por kilo. Si hace deporte o tiene mayor actividad en el día, esos requerimientos van aumentando”, detalló y advirtió que para esto siempre es importante contar con una asesoría profesional.

Esto quiere decir que, una persona de 70 kilos, sin patologías y que no realiza mucha actividad física debe consumir entre 60 y 70 gramos de proteína al día. “Ahora, si esta misma persona tiene el objetivo de

aumento de masa muscular y realiza ejercicio físico, el consumo debería estar entre 1.3 a 2 gramos por kilo de peso corporal, por tanto, tendrá que consumir entre 91 y 140 gramos de proteína al día”, especificó.

La nutricionista señaló que, “también influyen más factores que deben ser contemplados tales como las horas de sueño (al menos 8 horas), el estímulo de ejercicio otorgado al músculo y la cantidad de agua consumida”.

¿Cómo obtener proteína y cuándo suplementar?

Este macronutriente puede obtenerse de alimentos de origen animal o vegetal, y también de forma sintética. “Las proteínas de origen animal pueden ser clara de huevo, leche, carne, pescado y pollo, al contener todos los aminoácidos esenciales y en la cantidad adecuada, tienen mayor valor biológico. Mientras que las de origen vegetal pueden ser legumbres, frutos secos y cerea-



les, entre otras, las que pueden carecer de suficiente cantidad de algún aminoácido esencial, pero al combinarse entre ellas proporcionan una proteína de gran calidad y permiten una reducción en la ingesta de grasas saturadas”, explicó.

En este contexto, la nutricionista recalcó que siempre es importante privilegiar la obtención de esta molécula a través del consumo de alimentos. “Es lo primero que voy a recomendar, sin embargo, cuando hay personas que por tiempo no pueden consumir o cocinar algunos alimentos, recién ahí se indica un suplemento”,

aconsejó.

“Una dosis (scoop) aporta entre 22 a 30 gramos de proteína aproximadamente. 100 gramos de pollo contienen 22 gramos de proteína. Entonces, si como el pollo no será necesario consumir el suplemento”, recalcó.

Escalona hizo un llamado a mantener una alimentación variada que incluya frutas, verduras, pescados, carnes magras y cereales integrales. “Tenemos que volver a lo básico, a los alimentos reales. Hay que educar a la población para que consuma toda variedad de alimentos”, concluyó.