LITORALPRESS

Fecha: 06-01-2023
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Actualidad
Título: El boom de los alimentos enriquecidos con proteínas

Pág. : 24
Cm2: 537,7
VPE: $ 5.349.724

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

Expertos detallan sus beneficios y derriban mitos

El boom de los alimentos enriquecidos con proteínas

Este tipo de productos se deben aconsejar para las personas que, por diferentes causas, no alcanzan a cubrir sus requerimientos proteicos con la alimentación habitual. "Las prioridades debiesen ser los alimentos naturales", sostienen algunos profesionales, sin dejar de lado las carnes y las legumbres.

Javier Lorca

Los alimentos con proteínas agregadas son una tendencia mundial, y Chile no es la excepción. Lácteos en general, granola e incluso pan son los productos que destacan en el mercado nacional: "Se le puede agregar proteína a cualquier producto", señalan los especialistas. Este boom impuesto por las empresas de comida busca llegar a un grupo de personas que piensa que debe consumir más proteínas para lograr un objetivo o para quienes creen que son más saludables al ingerir cantidades superiores del macronutriente.

Pero entre los expertos hay diversas posturas, aunque casi todos reconocen que en ciertos momentos no son viables en la dieta.

La académica del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA) Carmen Gloria González indica que "no hay una justificación que explique esta explosión masiva de productos con adición extra de proteínas". De igual manera, hace el llamado a que "si las personas quieren consumir estos productos que tienen más proteínas, lean el etiquetado, el listado de ingredientes y revisen que no tengan cantidades exageradas de azúcares, y si son lácteos, que sean lo más natural posible".

Para la presidenta del Colegio de Nutricionistas, Cecilia Sepúlveda, los alimentos con proteína agregada pueden ser "útiles en personas que a pesar de que coman bien necesiten el suplemento. Y no es rentable en las que ya dispongan de una dieta balanceada, pero siempre dependerá de la edad, actividad física y si es que mantienen una enfermedad base". Igualmente, Sepúlveda agrega que "el llamado es a reducir el consumo de estos productos".

La también académica de la Universidad Mayor señala que "yo a mis pacientes no lo recomiendo, a menos que lo necesiten", y en la misma línea es enfática al aclarar que "la alimentación natural, con menos productos procesados, es lo mejor".

Según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), Chile es el octavo consumidor mundial de carne de ave, quinto en la ingesta de vacuno y cuarto en el consumo de cerdo. Desde la perspectiva de la especialista del INTA y además magíster en nutrición, las carnes están disponibles para todos los niveles de la población, incluyendo los sectores más bajos gracias a las cecinas. "Eso hace que tengamos una fuente constante de proteínas y eso es más que suficiente para cubrir los requerimientos de toda la población", explica González.

Es entonces cuando la experta en nutrición entabla que los productos con añadido de proteínas son recomendables para personas vegetarianas o veganas, ya que "si no incorporan suficientes legumbres, frutos secos u otras fuentes de proteína podrían tener deficiencias de este nutriente", argumenta.

Desde el punto de vista de la académica de Nutrición de la Pontificia Universidad Católica, Giovanna Valentino, "es una buena alternativa" para cubrir ausencias del nutriente, pero que "lo ideal es que tenga pocos aditivos". A la vez, menciona que "agregar estos productos a mi dieta no significa que sea saludable".

En relación al debate, la nutricionista de UC Christus Ximena Martínez opina que si se conserva una alimentación balanceada y completa no son necesarios, al mismo tiempo que sostiene "son elementos que son un poco más caros, y la diferencia entre la cantidad de proteína de un alimento habitual y uno que tenga adicionado (de proteínas) no es tan grande". No obstante, Martínez sí los recomienda a pacientes que se realizan una cirugía bariátrica al estómago, por ejemplo.

La profesional de UC Christus añade que "si tienden a comer muchos carbohidratos como arroz y cereales, podríamos incluir con una buena evaluación estos elementos que pueden completar el aporte proteico (...). Si yo tengo un paciente vegano o vegetariano, pero que también se preocupa de la calidad de su alimentación, lo más probable es que no los necesite", expresa.

Aditivos como engranajes

Los aditivos son piezas clave de estos productos: edulcorantes, aromatizantes y saborizantes destacan en ellos. La autoridad del Colegio de Nutricionistas conoce el asunto y los ubica dentro del margen de la ley; ligado a esto, la especialista se sostiene en que hay estudios de la European Flavour Association que reflejan que no hay evidencia para quitarlos. En todo caso, el llamado de la nutricionista UC es a evitarlos: "Lo ideal es que tenga pocos aditivos", dice.

Sobre estos, Ximena Martínez plantea que "el código de los alimentos permite algunos tipos, pero en el fondo no menciona lo prohibido, sino que lo permitido (...), hay un gran espacio para que elementos que no están totalmente regulados puedan estar en los alimentos".

"Todos los alimentos ultraprocesados obviamente tienen una gran cantidad de aditivos para que sean agradables y que generen una sensación de que es saludable, siendo que es un alimento ultraprocesado igual (...), no debiesen estar en la dieta habitual", agrega la profesional. Las comidas cuando tienen más de cinco ingredientes entran en la categoría de procesado, y son ultraprocesados en el momento en que "esta cantidad de ingredientes tiene elementos que al tratar de leerlos es muy difícil", enseña.

Moda que parte en gimnasios

La moda de las proteínas comenzó en los gimnasios, donde las personas que se ejercitaban la utilizaban para aumentar masa muscular, no obstante, según la presidenta del Colegio de Nutricionistas, "en el tema de las proteínas hay mucho mito". Y así lo evidencia la

LITORALPRESS

Fecha: 06-01-2023
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Actualidad
Título: El boom de los alimentos enriquecidos con proteínas

Pág. : 25
Cm2: 777,8
VPE: $ 7.738.190

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

► La moda de las proteínas comenzó en los gimnasios, donde las personas que se ejercitaban la utilizaban para aumentar masa muscular.

profesora adjunta del INTA: "Las personas que tienen una dieta normal y variada, con todo tipo de alimentos, van a estar consumiendo la cantidad suficiente de proteínas" para alimentar y mantener sus músculos. Asimismo, en Chile existe "una cultura hacia el exceso de consumo de proteínas, especialmente en formato de batidos de suplementos en polvo", fiscaliza Carmen Gloria González.

En la misma línea, la profesora de nutrición en la Universidad Mayor garantiza que en la población en general no debieran consumirse suplementos, pero en el caso de deportistas, sí. De todas maneras, para ella los batidos proteicos debiesen ser adquiridos por receta médica.

A decir de Giovanna Valentino, es aconsejable integrar suplementos a la dieta a la hora de construir tejido muscular. La especialista de la UC añade: "Muchas veces hay recomendación de proteínas para aumentar masa muscular, pero no es lo único". Y suma que hay dos factores que pueden determinarlo: "Entre moda y que tenemos a una población más preocupada".

Carmen Gloria González, del INTA, aporta que "la industria alimentaria es inteligente y siempre detecta cuáles son los gustos y preferencias de las personas". En este sentido, Ximena Martínez puntualiza que "estamos generando este consumo de alimentos principalmente por un marketing, pero que en cierto grupo de la población son súper útiles, entonces no todo es blanco y negro, hay matices, y para eso es muy importante que un profesional nutricionista pueda guiar".

La también especialista en obesidad añade que las personas debieran fijarse bien en los batidos de proteínas en base a suero de leche: "Es súper importante que sea de buena calidad, no me sirve cualquiera. Debe tener una alta concentración de aminoácidos ramificados (BCAA), uno en particular: la leucina". En el caso de no obtener una de buena índole, "va a ser una pérdida de dinero", asevera.

Recomendaciones para el consumo

La presidenta del Colegio de Nutricionistas, Cecilia Sepúlveda, evalúa la situación y comenta que hay estudios que avalan que el exceso de proteínas en niños provoca obesidad infantil. Para Martínez, estos productos con adición de proteínas no son recomendables en menores "por la cantidad de aditivos y porque no requieren esa proteína". En el caso de los adolescentes sanos, la doctora Sepúlveda aconseja una ingesta diaria de 0,8-0,9 g por kilogramo (kg) de peso corporal, mientras que para los adultos sanos es de 0,8 g por kg de masa corporal.

La académica Giovanna Valentino sugiere a los adultos sanos mantener un consumo diario de 1 gramo por kilo de peso, y para los adultos mayores sanos la recomendación es de 1,2-1,3 g de proteína al día por masa del cuerpo.

Otro aviso que da Sepúlveda es que "todos los nutrientes son prioridad: carbohidratos, proteínas y lípidos". También es importante que cada persona consuma lo que debiera consumir, por ejemplo, Valentino advierte que los pacientes con problemas renales y que se someten a diálisis debieran imponerse límites en torno a la ingesta proteica.

Carmen Gloria González, del INTA, lamenta que "hay mucho desconocimiento: nos falta educación y promoción (...), es un tema pendiente y el lugar ideal para empezar a hablarlo es en las escuelas, falta mucho por hacer en educación alimentaria".

Además, González cree que las prioridades debiesen ser "los alimentos naturales, y si es que buscan proteínas que sean lácteos sin azúcar y legumbres". Además, hay que buscar que "todas nuestras comidas lleven frutas y verduras, y que el agua sea nuestra principal forma de hidratarnos", remarca. Respecto de las carnes, la profesora de la Universidad de Chile reflexiona y las caracteriza como alimentos secundarios, es decir, que no se consuman todos los días. ●