



# PROTEÍNA



## Esencial para el rendimiento y la salud

Macronutriente que desempeña múltiples funciones del organismo, desde la construcción de tejidos hasta la producción de hormonas y enzimas.

## ¿Qué es?

Está compuesta por aminoácidos, que son los bloques de construcción de los tejidos del cuerpo. Existen 20 aminoácidos, de los cuales 9 son esenciales, deben ser obtenidos a través de la dieta, ya que el cuerpo no los produce.

## ¿Cuánta cantidad consumir?

La ingesta diaria recomendada de proteína varía según la edad, el sexo y el nivel de actividad. Para adultos, se sugiere un consumo de 0.8 g de proteína por kilogramo de peso corporal. Sin embargo, para atletas y personas activas, las recomendaciones oscilan entre 1.2 y 2.4 g por kilogramo (Phillips & Van Loon, 2011).

## Beneficios en el entrenamiento

Mejora la recuperación y el crecimiento muscular. Consumir proteína antes o después de entrenar ayuda a reducir el daño muscular y acelera la recuperación (Pasiakos et al., 2013). Además, una ingesta adecuada de proteína preserva la masa muscular durante períodos de entrenamiento intenso o pérdida de peso. En el entrenamiento de fuerza, la proteína favorece el desarrollo muscular y la adaptación neuromuscular al ejercicio (Schoenfeld, 2010). También, un déficit calórico alto en proteínas puede ayudar a reducir la grasa corporal y aumentar la masa magra en caso de ser principiante, obeso o tener buena genética. (Leidy et al., 2015).

## Suplementación con Proteína

La proteína en polvo y las barras de proteína son prácticas para consumir y permiten un control de la ingesta. Es importante elegir opciones con bajo contenido de azúcares añadidos.

## Ventajas de la suplementación

- **Conveniencia:** Facilita alcanzar las metas diarias de proteína.
- **Recuperación rápida:** puede ayudar en la recuperación post-entrenamiento, proporcionando aminoácidos esenciales de manera rápida.
- **Variedad de fuentes:** Existen diferentes opciones, incluyendo proteínas de origen vegetal, animal y láctea.



## **Tipos de proteínas**

- **De Suero (Whey):** Rápida absorción, ideal para la recuperación. Contiene todos los aminoácidos esenciales.
- **Caseína:** Se digiere lentamente, proporcionando un suministro constante de aminoácidos. Es útil para tomar antes de dormir.
- **Vegetales:** La encontrarás en guisantes, arroz, soja, cáñamo... Son buenas opciones para vegetarianos y veganos, aunque algunas pueden carecer de ciertos aminoácidos esenciales.
- **De huevo:** Alta calidad y biodisponibilidad. Contiene todos los aminoácidos esenciales y es fácil de digerir.
- **De Pescado:** Aporta proteínas de alta calidad y también proporciona ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud.
- **De Carne:** Incluye carne roja y pollo, fuentes ricas en proteínas que también aportan hierro y otros nutrientes importantes

## **Efectos secundarios adversos por consumo excesivo**

Un consumo elevado puede causar problemas digestivos, como hinchazón y diarrea. Además, puede ejercer presión sobre los riñones, especialmente en personas con problemas renales (Martin et al., 2005). También es importante no descuidar otros nutrientes, ya que un enfoque excesivo en la proteína puede llevar a un desbalance nutricional.

## **Beneficios adicionales**

Aumenta la saciedad y puede ayudar a elevar el gasto energético, favoreciendo la pérdida de grasa (Westerterp-Plantenga et al., 2009).

## **Consideraciones finales**

Es esencial para el rendimiento deportivo y la salud en general. Asegurarse de obtener suficiente proteína a través de la dieta, o mediante suplementación si es necesario, puede tener un impacto significativo en la recuperación y el desarrollo muscular. Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud o un nutricionista antes de hacer cambios en la dieta.

## **Referencias**

- Leidy, H. J., et al. (2015). The role of protein in weight loss and maintenance. *American Journal of Clinical Nutrition*.

- Martin, W. F., et al. (2005). Protein requirements for endurance athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Pasiakos, S. M., et al. (2013). Protein supplements and recovery from exercise. *Sports Medicine*.
- Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. (2011). Dietary protein for athletes: From requirements to metabolic advantage. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*.
- Schoenfeld, B. J. (2010). The effect of protein timing on muscular strength and hypertrophy: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*.
- Westerterp-Plantenga, M. S., et al. (2009). Dietary protein, weight loss, and weight maintenance. *Nutrition Reviews*.