

## GACETILLA DE PRENSA

Febrero 2015

### **8 DE CADA 10 MÉDICOS Y NUTRICIONISTAS RECOMIENDAN EL CONSUMO DE PROTEÍNAS PARA ASEGURAR UN CRECIMIENTO Y DESARROLLO ADECUADO**

Llega el verano y comienzan a surgir artículos y consejos sobre cómo mantenerse en forma durante las vacaciones. Para ello, los nutricionistas hacen hincapié en mantener una alimentación saludable y equilibrada. Además, recomiendan que para bajar de peso o mantenerse en forma no se deben saltar comidas sino todo lo contrario, hay que consumir las 4 comidas principales y, opcionalmente, incorporar 1 o 2 colaciones saludables diariamente para aportar saciedad y evitar el picoteo entre comidas o comer en exceso durante las comidas principales. Los lácteos, por ejemplo, son aliados importantes al momento de pensar colaciones, ya que son una excelente fuente de proteínas.

Las proteínas son macronutrientes relacionados fundamentalmente con el crecimiento, desarrollo y reparación de músculos y tejidos, pero también son los nutrientes que generan mayor saciedad por lo que se las relaciona con la regulación del apetito. Aunque suelen estar asociadas a la carne, las proteínas están presentes en una amplia variedad de alimentos. Existen dos tipos de proteínas: aquellas de origen animal, que se encuentran en huevos, aves, pescados, carnes y lácteos; y las de origen vegetal, contenidas en la soja, frutos secos, legumbres y cereales.

Según una encuesta diseñada por Salud Activa y la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas (AADYND) en la cual participaron más de 700 nutricionistas y médicos, 8 de cada 10 profesionales de la salud consideran que el consumo adecuado de proteínas promueve el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la fuerza y la masa muscular. Sin embargo, el estudio demuestra que sólo el 45% de estos profesionales consideran que sus pacientes realizan una ingesta adecuada de proteínas; la opinión del resto de los profesionales se divide en dos

grupos: aquellos que consideran que sus pacientes realizan una ingesta excesiva de proteínas y otros que opinan que sus pacientes realizan una ingesta insuficiente de este macronutriente.

La ingesta diaria recomendada de proteínas según FAO/OMS es de 0,75gr por Kg de peso por día; es decir que si uno pesa 70 kg debe comer 52,5gr de proteínas al día. Podemos decir que en promedio los hombres deben ingerir 55gr al día y las mujeres 45 gr al día. Estos valores se logran cubrir manteniendo una dieta saludable y equilibrada incorporando diariamente lácteos como leche, yogures y quesos, carnes magras rojas y blancas, y huevos en las cantidades recomendadas por las guías alimentarias para la población argentina.

Para promover el consumo adecuado de proteínas, los expertos recomiendan comenzar el día con un desayuno completo. Aseguran que es fundamental para obtener un mejor rendimiento físico e intelectual, ya que es el primer combustible del organismo. El desayuno es el momento ideal para consumir lácteos (leche y queso), que contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B (principalmente riboflavina o B2). En el almuerzo sugieren incluir carnes magras bajas en grasas y huevo. Para aumentar aún más las fuentes de proteínas animales, que son las proteínas de alto valor biológico, recomiendan realizar alguna colación con lácteos descremados como un yogur.

### ***Las funciones principales de las proteínas en el organismo:***

- Son esenciales para el crecimiento. Las grasas y carbohidratos no las pueden sustituir, por no contener nitrógeno.
- Generan sensación de saciedad, ayudando a controlar el peso.
- Proporcionan los aminoácidos fundamentales para la síntesis de tejidos.
- Forman parte de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas. Transportan de oxígeno y dióxido de carbono en sangre. (hemoglobina).
- Forman parte del sistema de defensa del organismo. Los Anticuerpos que genera el sistema inmune para defendernos de sustancias extrañas, son proteínas.
- Son responsables de la contracción muscular.

- Tienen función estructural ya que el colágeno es la principal proteína integrante de los tejidos de sostén.

## **MITOS Y VERDADES DE LAS PROTEÍNAS**

**La deficiencia en la cantidad o calidad de las proteínas consumidas, repercuten en el mantenimiento y renovación de todas las células,** incluidas las musculares. Por eso, es importante rechazar algunos mitos a fin de motivar su consumo.

**Mito: Las proteínas engordan.**

**Falso: Energéticamente, las proteínas aportan al organismo 4 Kcal de energía por cada gramo que se ingiere y generan un sensación de saciedad desmotivando el consumo de dulces e Hidratos de Carbono. Constituyen alrededor del 50% del peso seco de los tejidos y todos los procesos biológicos** dependen de su participación. Cumplen diferentes funciones tales como el transporte de sustancias a través de la sangre, formación de hormonas y anticuerpos, regulación del pH y de la coagulación de la sangre, contracción muscular, entre otras. También desempeñan, secundariamente, una **función energética.**

**Mito: Es difícil ingerir el número adecuado de proteínas porque sólo se obtienen en las carnes (mayormente rojas) y el huevo**

**Falso:** Como mencionamos anteriormente, existen dos tipos de proteínas (animales y vegetales) y pueden incorporarse cómodamente en cualquier momento. Los lácteos son una excelente fuente de proteínas, y es muy fácil agregar leche, yogur o quesos en cualquier comida o colación, a fin de mantener la ingesta adecuada de proteínas.

**Mito: Los vegetarianos no consumen proteínas de origen animal y llevan una vida más sana.**

**Falso:** Por el contrario, una alimentación vegana requiere tener mayor control de los nutrientes que se ingieren para evitar desarrollar enfermedades por carencia nutricional. La proteína animal es de alto valor biológico esto quiere decir que son más nutritivas y completas porque aportan mayor cantidad de aminoácidos esenciales que son los que el organismo no puede producir. Las proteínas de origen vegetal son incompletas y de menor valor biológico lo que requiere aprender a

combinar los diferentes alimentos fuentes de proteína vegetal, para lograr consumir una proteína más completa.

Una dieta variada y equilibrada debe proporcionarnos tanto proteínas de origen animal como proteínas de origen vegetal. Pero a la hora de diferenciarlas, las de origen animal son las que poseen un alto valor biológico. No deben faltar en nuestra alimentación, ya que son las que contienen los aminoácidos esenciales que nuestro organismo no puede producir.

**Mito: Los hombres necesitan más proteínas, en especial si realizan actividad física intensa**

**Falso:** Todas las personas necesitan comer proteínas. Los requerimientos dependen del tamaño de la persona y del deporte que realice. Las necesidades proteicas del deportista son bastante superiores a las de la población sedentaria. De todas maneras, la mayoría de quienes comen raciones moderadas de alimentos con alto valor proteico ingieren diariamente más proteínas de las que necesitan.

Es importante saber controlar la cantidad de proteínas que se ingieren para tener una dieta sana y equilibrada. En caso de deficiencia se pueden presentar problemas que afectan al funcionamiento normal del organismo como, entre los más importantes podemos citar: alteraciones en el sistema inmunológico, alteraciones en el crecimiento y desarrollo, alteraciones intelectuales en niños, y alteraciones en el desarrollo del feto en mujeres embarazadas.

Por el contrario, comer alimentos o suplementos con proteínas en exceso puede representar un riesgo, ya que su elevada acumulación en el cuerpo puede ser difícil de eliminar, y esto implicaría un mayor trabajo renal que puede conducir a dañar los riñones. Por ello es importante mantenerse informado y consultar con un profesional de la nutrición, para asegurarse de consumir todos los nutrientes necesarios para una alcanzar una dieta saludable y disfrutar una vida sana.

