

## Uso de proteínas en polvo

JAVIER GUTIÉRREZ

Académico Carrera de Nutrición y Dietética,  
Universidad de Las Américas, sede Concepción

El consumo de proteínas en polvo es un tema de debate frecuente, especialmente al compararlo con alimentos naturalmente ricos en este macronutriente. Aunque estos suplementos han ganado popularidad en el ámbito deportivo, su uso, en muchos casos, no cuenta con la supervisión de profesionales especializados. Antes de incluirlos en la dieta, es crucial realizar una evaluación nutricional y antropométrica, que permita planificar una estrategia alimentaria acorde a las necesidades individuales y los objetivos, como el aumento de masa muscular, en combinación con un plan de entrenamiento.

Si la alimentación no cubre los requerimientos nutricionales y el entrenamiento incrementa el gasto energético para promover la hipertrofia muscular, los batidos proteicos pueden ser considerados como un complemento. Sin embargo, su uso debe evaluarse

caso a caso y suele recomendarse a partir de los 15 años. Además, es fundamental elegir opciones de calidad que se ajusten a las necesidades específicas, como proteínas de suero de leche (whey protein), caseína, huevo, carne o alternativas vegetales como soja, arroz o arvejas.

La selección de la proteína en polvo también depende de su composición.

Las proteínas de suero de leche, en particular, destacan por su contenido de leucina, un aminoácido esencial para la síntesis de proteínas corporales y la recuperación muscular tras el entrenamiento. Es importante evitar productos con ingredientes no relacionados con proteínas o etiquetados poco claros, priorizando aquellos de origen alimentario y respaldo comprobado.

El Instituto Australiano del Deporte (AIS) clasifica las proteínas de suero de leche como evidencia tipo A, avalando científicamente su

efectividad en la mejora del rendimiento muscular. Este suplemento es especialmente útil para deportistas, ya que favorece la recuperación de tejidos, optimiza parámetros musculares, mejora la movilidad, incrementa el rendimiento físico y cognitivo, potencia la irrigación sanguínea y la oxigenación de los tejidos. También contribuye a un mejor estado de ánimo y mayor capacidad cardiovascular y respiratoria, siempre que el ejercicio sea el estímulo principal y se respeten los tiempos de recuperación.

Si bien las proteínas en polvo pueden ser una herramienta valiosa, es esencial recordar que no deben sustituir una dieta equilibrada basada en alimentos naturales. La suplementación debe entenderse como un complemento para casos específicos, manteniendo siempre la alimentación como la base fundamental para el bienestar y el rendimiento físico.