

Cada vez hay más oferta de productos con la etiqueta “high protein” que son altos en este nutriente:

Consumir más proteína está de moda, pero no todos lo necesitan y su exceso tiene riesgos

Su ingesta ha ganado protagonismo, pero comer de más puede afectar los riñones y provocar otros problemas de salud. La cantidad adecuada varía según la edad y objetivos, para lo que basta una alimentación natural y equilibrada.

JANINA MARCANO

La proteína se ha convertido en el nutriente de moda en varias partes del mundo, incluido Chile. En esa línea, es cada vez más común encontrar en los supermercados del país múltiples opciones de productos con etiquetas como “protein” o “high protein”, es decir, alto en proteínas.

Hace poco incluso se hizo viral en redes sociales un video en el que una marca nacional de alcohol promocionaba el lanzamiento de un nuevo pisco sour en su versión “protein”.

Aunque se trataba de una broma de la empresa por el Día de los Inocentes, la situación puede ser reflejo de cómo la sociedad chilena le está dando cada vez más importancia a la proteína en su alimentación.

Lissette Duarte, nutricionista de Clínica Santa María, confirma que cada vez más personas acuden a la consulta con inquietudes sobre esto.

“Llegan con preguntas sobre la proteína, ya sea para aumentar su consumo a través de alimentos o también piden recomendación sobre qué tipo de suplementos pueden comprar”, asegura Duarte.

Algo muy similar relata Alejandra Alarcón, nutricionista de Clínica Universidad de los Andes, quien cree que la tendencia tiene que ver con cambios en el objetivo de las personas sobre su estado físico.

“La gente se está preocupando de tener una mejor masa muscular y de mejorar también su rendimiento de-



Las fuentes de proteína pueden ser animales, como carne de vacuno, pollo o pescado, y vegetales. Las legumbres, como los porotos, las lentejas y los garbanzos, también aportan este nutriente, al igual que cereales como la quinoa.

portivo, no solamente un buen peso”, comenta la experta.

Los gimnasios también han reflejado ese cambio, con mayor énfasis de los usuarios por el entrenamiento de fuerza. “Ya no está tan de moda hacer solo cardio, sino que está mucho más fuerte la idea de hacer ejercicios para aumentar la masa muscular”, añade Alarcón.

Percepción errónea

Coincide Natalia de la Horra, nutricionista especialista en el área deportiva de Clínica Meds, quien señala que la tendencia “ha generado una percepción errónea de que más (proteína) es mejor, cuando en realidad lo importante es ajustar el consumo a las necesidades individuales”, dice.

La experta agrega: “Para la pobla-

ción general sana, la evidencia científica no respalda la necesidad de consumir más proteína de lo recomendado. Una persona con un estilo de vida activo pero no deportivo (ver recuadro) puede cubrir sus necesidades fácilmente con una alimentación saludable y equilibrada”.

La proteína, si bien es un nutriente que cumple funciones clave en el cuerpo, no es más importante que otros, como las grasas y los carbohidratos, señalan las entrevistadas.

Peró, ¿cuánto de proteína se requiere para mantener un cuerpo fuerte?

“Para asegurar un buen estado de salud, lo que incluye preservar la masa muscular, se debe llevar una dieta equilibrada, en la cual la proteína representa entre un 10% y un 20% del consumo total de macronutrientes, mientras que los carbohidratos com-

ponen entre un 45% y un 60%”, explica Duarte.

Respecto de la cantidad, Alarcón precisa que esta se calcula por kilos de peso y que varía según la edad, el sexo y los objetivos personales.

“A grosso modo, el requerimiento es de 0,8 a 1,2 gramos de proteína pura por kilo de peso de la persona”, explica la nutricionista.

Esto quiere decir que si una persona necesita consumir 80 gramos de proteína al día, no significa que deba comer 80 gramos de carne, sino que debe obtener esa cantidad de diferentes fuentes que aporten proteína pura. “Un ejemplo es que 100 gramos de pollo contienen aproximadamente 20 gramos de proteína”, señala Alarcón.

Las nutricionistas aclaran que los nuevos productos altos en proteína suelen tener el doble de este nutriente

Grupos específicos

Hay ciertos grupos de la población que pueden beneficiarse de un mayor consumo de proteínas, coinciden las expertas.

“Los deportistas, por ejemplo, para favorecer la recuperación muscular y el rendimiento, así como los adultos mayores, para prevenir la sarcopenia y mantener la funcionalidad”, asegura De la Horra. Las personas en déficit calórico también, “como una estrategia para preservar la masa muscular en procesos de pérdida de grasa”, agrega. Además, porque tiene un efecto saciante, dice Duarte.

Las embarazadas y lactantes, en tanto, igualmente pueden beneficiarse para apoyar el crecimiento fetal y la producción de leche materna. Para ajustar el consumo en cualquiera de estos grupos, es necesario consultar a un profesional de la nutrición para personalizar la pauta alimenticia según múltiples criterios.

FREETIX/CREATIVEDIOMINIS

versus aquellos convencionales, pero no son necesarios para la población general, aseguran. Esto, ya que se puede obtener suficiente proteína a través de alimentos naturales y de una dieta ordenada, plantean.

Por otro lado, el exceso de proteína tiene consecuencias para la salud.

“Un consumo alto ocasional no representa un problema, pero si esto es sostenido, puede llevar a una enfermedad renal”, advierte Duarte.

Además, la ingesta excesiva eleva la carga de trabajo de los riñones, lo que puede provocar mayor eliminación de líquidos. “Y si la persona no se hidrata adecuadamente, puede deshidratarse”, comenta la nutricionista.

También se puede experimentar cetosis, un estado en el cual el cuerpo usa la grasa como fuente principal de energía en lugar de los carbohidratos. “Esto puede provocar cambios en el olor de la respiración”, generando halitosis o mal aliento, puntualiza Alarcón.