



Las proteínas en tu dieta

En el anterior “consejo de nutrición”, poníamos en valor la utilidad de las proteínas, y su aportación vital al organismo.

¿Y si detrás de una ingesta equilibrada, estuviera también la clave para ayudarnos a controlar nuestro peso?

Estas son las 2 principales razones por las que las proteínas colaboran con nuestro organismo a controlar el peso:

- Como ya dijimos, una de las utilidades de las proteínas tiene que ver con su función de “alimentar” los músculos. Teniendo en cuenta que el músculo es el tejido metabólicamente más activo que tiene el cuerpo (incluso en reposo), cuanto más músculo tengamos más grasa podremos quemar
- Un consumo de alimentos ricos en proteínas, produce un mayor gasto energético para digerirlos. Es lo que conocemos como efecto térmico de los alimentos o termogénesis. De nuevo, más calorías quemaremos.

UN CONSUMO ADECUADO Y LOS ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN

La referencia es 1 gramo de proteína diario por cada kg de nuestro peso. Esta cantidad aumenta a 1,5-1,8 gramos si nuestra vida lejos de ser sedentaria, incorpora una importante actividad física.

Los Alimentos:

Entre los alimentos a destacar por sus altos índices de proteína y equilibrio en materia de grasas, estarían los siguientes:

- La clara de huevo. La proteína de mayor valor biológico. Alta concentración de proteínas
- El lomo embuchado. Contiene 50 gr de proteínas por cada 100 gramos (y sólo 8 gramos de grasa)
- La soja. Son casi 37 gramos de proteínas de alta calidad por cada 100 gramos
- La leche desnatada en polvo. Carente de prácticamente toda la grasa, pero conservando todas sus proteínas (35 gramos por cada 100). La leche líquida tiene 10 veces menos
- El bacalao. Un buen ejemplo de un alimento rico en proteínas y muy bajo en grasas
- Jamón Serrano. Sus 30,5 gramos de proteínas por cada 100, le convierten en una importante fuente de proteínas para nuestro organismo y un buen aliado en cualquier dieta deportiva

Proporciones de proteína medias	Destacan...
100 gr de carne / 20 gr de proteínas	La carne no grasa como el pollo o el pavo
100 gr de pescado / 20 gr de proteínas	El atún y las sardinas, incluso en conserva
100 gr de legumbre / 20 gr de proteínas	Las lentejas y los guisantes
100 gr de arroz o pan / 8 gr de proteínas	Integral



Un ejemplo de dieta equilibra respecto a las proteínas:

Para un peso de 80 kg y una actividad deportiva moderada, la ingesta diaria de proteínas debería de ser de aproximadamente 90 gramos.

¿Cómo incorporamos esas proteínas en las comidas diarias?

- Desayuno: Una taza de leche (café, cacao.) + tostada con jamón serrano o pavo (1-2 lonchas)
- Comida: 2 filetes de pollo o un filete de ternera (aprox. 100 gr)
- Merienda: 2 lonchas de pavo o jamón cocido
- Cena: Guisantes con jamón + yogur

Recordar, que esto supondría una ingesta equilibrada de proteínas.

Pero como sólo de proteínas no vive el hombre, deberemos sumar a este nutriente el resto. Síguenos y comprueba cómo.