



## Sin proteínas, no hay vida

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Las proteínas son moléculas muy importantes para el cuerpo. Participan en el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos del mismo, como los músculos, la piel, el pelo, las uñas, los órganos internos, e incluso la sangre. Son responsables de la formación de hormonas y anticuerpos, regulación del pH y de la coagulación de la sangre, contracción muscular...s

Las proteínas tienen que ir renovándose continuamente, cambiando las viejas por otras nuevas, para que nuestro organismo pueda funcionar con normalidad. Nos ayudan a mantener un aspecto joven. Las proteínas no consumidas, el organismo las “saca” de los músculos para proteger órganos vitales como el cerebro o el corazón. Los músculos pierden su firmeza y los tejidos se tornan flácidos

Las proteínas están formadas por aminoácidos. En total, existen 22 tipos de aminoácidos. De todos ellos, el organismo es capaz de generar 13 (aminoácidos no esenciales), mientras que los otros 9, se obtienen a partir de los alimentos ricos en proteínas (aminoácidos esenciales).

### EFFECTOS DE UN DESEQUILIBRIO EN EL CONSUMO DE PROTEÍNAS

La **falta de proteínas** en el cuerpo puede tener las siguientes consecuencias:

- Baja resistencia a las infecciones
- Bajos niveles de energía y sensación de cansancio
- Debilitamiento en la piel, el cabello y las uñas
- Lenta recuperación ante heridas...

El **exceso de proteínas** tampoco es bueno. Estas no se almacenan en el cuerpo como ocurre con el caso de las grasas. Eso obliga a órganos como los riñones a realizar un esfuerzo excesivo para eliminar los excesos. Un esfuerzo que también tiene sus consecuencias.

### ¿CUÁNTO Y CUÁNDO SERÍA ADECUADO?

Las **necesidades de consumo de proteínas** de las personas que practican deporte, es muy superior a las de aquellos que llevan una vida más sedentaria. Las personas con un estilo de vida sedentario necesitan diariamente 0,8-1 gr de proteína por cada kg de peso. Los deportistas en cambio, deberían consumir entre 1 y 1,4 gr por kg de peso para compensar consumo interno de proteínas durante y después del ejercicio.

El momento de la ingesta de las proteínas, puede ser más importante incluso que la cantidad. Antes recordábamos que las proteínas no se almacenan por lo que el consumo diario de las mismas debe ser repartido entre las distintas comidas del día. Y si se hace deporte, su ingesta después del ejercicio es aún más relevante.

El consumo de proteínas al finalizar el ejercicio, ayuda a reparar el daño muscular que se produce durante el entrenamiento. No olvidar complementarlo con los carbohidratos para recuperar también el glucógeno (lo veremos en próximos consejos). Un ejemplo podría ser el siguiente: 2 rebanadas de pan (30 g carbohidratos) + 2-3 lonchas de jamón cocido natural (7-10 g de proteínas).

En el próximo consejo veremos que alimentos aportan proteínas y como equilibrar su consumo diario. No te lo pierdas.