

PROTEÍNA

¿CUANTA NECESITAS?

La recomendación oficial de la OMS establece que el consumo recomendado de proteína está entre 0.8 y 1 gramo/kilo de peso corporal al día.

Es decir, en el caso de una persona que pese 65 Kg y consuma 2.000 cal, esto representa entre un 10 y un 13% del total de sus calorías.

Debido a la importancia que tienen las proteínas en la masa muscular, se establece un mínimo de 15% de su ingesta diaria para personas poco activas satisfechas con su peso, aumentando la ingesta en situaciones como:

Aumento de masa muscular



Un consumo óptimo de proteínas para deportes de fuerza se sitúa entre 1.3 y 1.8 g/kilo al día, y con ingestas superiores de 1.8-2.0 g/kilo cuando se realizan entrenamientos intensos o se reducen las calorías, evitando así una pérdida muscular y a su vez fomentar la quema de grasa.

Deportista de resistencia



En deportistas de pruebas aeróbicas o de resistencia las necesidades son de 1,2-1,4 g/kg peso/día. Así un corredor de 70 kg deberá consumir unos 98 gr. de proteínas al día, que deben estar repartidas entre proteínas de origen animal y vegetal.

Embarazo



Durante el embarazo hay que tener en cuenta:

- Primer trimestre: los requerimientos de proteínas serán normales.
- Segundo y tercer trimestre: la ingesta de proteínas debe ser igual o superior a 1,5g/kg/día.

Personas mayores



Un consumo de 0.8 g/kilo produce en muchos casos destrucción muscular y mayor pérdida ósea. Por lo que un aumento de proteína entre 1-1,2 gramos de proteína/kilo al día mejora en estos sujetos aumenta el rendimiento y evita la destrucción de esa masa muscular.