

Ingesta de proteínas en la dieta. Nuevos conceptos

Sara Rosas¹

¹Nutricionista. Docente Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Fundación Ajinomoto para el desarrollo de la comunidad.

Capacidades adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- Entender el papel de las proteínas en el control de la obesidad
- Maximizar el potencial estimulante de las proteínas en las síntesis de proteína muscular.

Palabras clave: proteínas, leucina, saciedad, ingesta recomendada.

Introducción

Las proteínas son una parte esencial de la dieta del adulto. Las necesidades proteicas son proporcionales al peso corporal y no al consumo de energía. La utilización de las proteínas se da en función del consumo por cada comida. La mayor parte de los adultos consume menos de 10g de proteínas en el desayuno, mientras que más del 65% es consumida después de las 6.30 pm. Sin embargo, se ha propuesto que el consumo de proteínas distribuido equitativamente a lo largo del día tiene un impacto mayor sobre la síntesis de proteína muscular (fig. No 1), aunque en los niños este efecto no está presente.

Ahora bien, no solo es importante la cantidad de proteína ingerida, sino la calidad de la misma. Se ha visto por ejemplo que la leucina es el principal estimulante de la síntesis de proteína muscular.

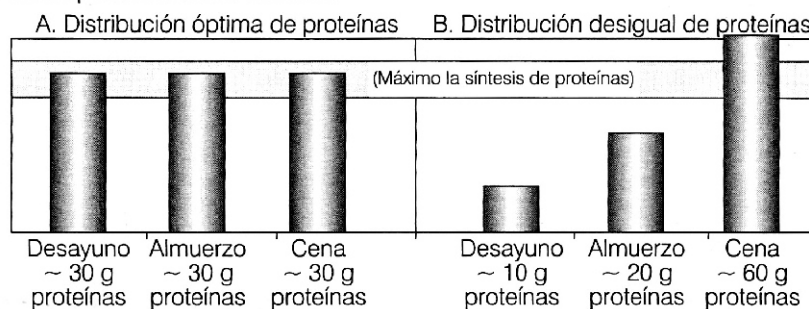
En el control de la obesidad las proteínas juegan un rol particularmente importante puesto que regulan la función de receptores celulares; regulan la saciedad, la termogénesis y los niveles de glicemia.

Las proteínas, por ejemplo, permanecen mucho más tiempo en el estómago con lo cual el nivel de saciedad se incrementa. Puesto que no tienen el mismo poder para estimular la secreción de insulina que tienen los carbohidratos, la capacidad de sintetizar glucógeno y triglicéridos disminuye.

En conclusión, Las proteínas son de importancia esencial para la dieta de un adulto. Las proteínas a lo largo del día deben ser distribuidas de manera equitativa para mejorar la síntesis de proteína corporal. Las proteínas no solo cumplen funciones estructurales, sino también reguladoras de saciedad y el apetito.

Fig. No 1

Distribución de las proteínas en las comidas



A) Ingestión de 90g de proteína, distribuidas equitativamente en 3 comidas. B) ingestión de 90g de proteína distribuidas inequitativamente a través del día. Como se puede apreciar en la fig. 1A es más probable obtener una estimulación máxima de síntesis de proteína muscular cuando se consumen cantidades equitativas que inequitativas.