

# ¿Puedes Obtener Tu Proteína De Las Plantas?

Traducido y adaptado por MSL para AMORCC

La proteína es una palabra de moda en estos días, pero ¿cuánto de ella realmente necesitamos? ¿Cuáles son las fuentes ideales de proteínas a base de plantas? ¿Puedes tomar demasiada proteína? ¿Y qué es la deficiencia de proteínas? Esto es lo que necesitas saber sobre este nutriente crítico.



**"Pero, ¿de dónde sacas tus proteínas?"** Cualquiera que adopte una dieta basada en plantas o incluso considere ir vegano o vegetariano es probable que escuche esta pregunta con frecuencia alarmante.

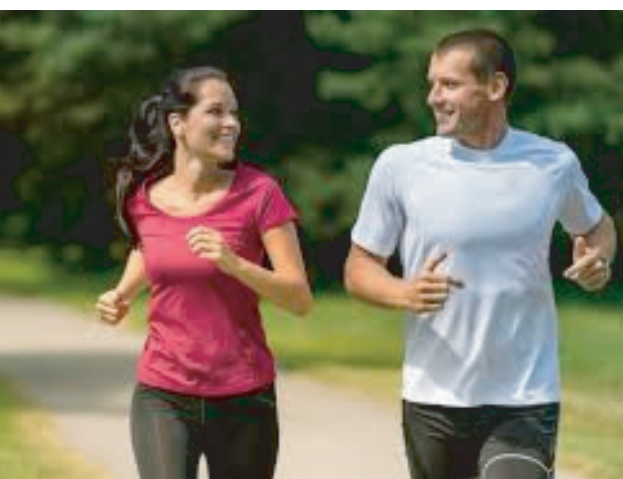
No tienes que mirar muy lejos para ver lo que a veces puede rayar en algo de una obsesión por las proteínas. Desde batidos de proteínas, barras y polvos hasta cereales, galletas y dietas centradas en proteínas y servicios de entrega de comidas, la atención a las proteínas parece estar en todas partes.

Pero, ¿cuánta proteína realmente necesita nuestro cuerpo? Es más siempre mejor? ¿O es posible que algunas personas estén recibiendo demasiado? ¿Y puedes obtener todo lo que necesitas de fuentes de proteínas a base de plantas? **Echemos un vistazo.**



**¿Qué es la proteína, en realidad?** La proteína es algo que necesitas comer casi todos los días. ¿Por qué? Porque tu cuerpo no lo almacena de la misma manera que almacena las grasas y los carbohidratos, los otros dos "macronutrientes" principales en los alimentos.

**Bien, pero ¿qué es la proteína?** La proteína es un nutriente esencial para la construcción, el mantenimiento y la reparación de casi todos los tejidos del cuerpo, incluidos los huesos, los músculos, la sangre, el cabello, las uñas y los órganos.



La proteína también le da energía a tu cuerpo, aunque esa no es su función principal. Además, las proteínas ayudan a mantener fuerte el sistema inmunitario (porque el sistema inmunitario está compuesto de proteínas), y comer proteínas puede ayudarte a mantenerte lleno por más tiempo.

Lo que llamamos proteína se compone de 21 aminoácidos. Tu cuerpo puede hacer 12 de ellos, pero hay nueve que se llaman los aminoácidos "esenciales" porque necesitas obtenerlos directamente de tu comida.

Siempre y cuando estés comiendo una variedad de alimentos enteros, naturales y obtengas suficientes calorías totales y suficientes proteínas en general, debes satisfacer tus necesidades de los nueve aminoácidos esenciales. La noción de que necesitas combinar alimentos para obtener el equilibrio correcto de aminoácidos es, esencialmente, un mito.

**¿Cuánta proteína necesitas?** En los Estados Unidos, la cantidad diaria recomendada oficial de proteína es de 0.36 gramos de proteína por cada libra de peso corporal. Una libra equivale a .453 kg. Eso significa que, con 68 kg, necesitarías aproximadamente 54 gramos de proteína por día para cumplir con este objetivo.

**¿Cuánta proteína necesitas?** En los Estados Unidos, la cantidad diaria recomendada oficial de proteína es de 0.36 gramos de proteína por cada libra de peso corporal. Una libra equivale a .453 kg. Eso significa que, con 68 kg, necesitarías aproximadamente 54 gramos de proteína por día para cumplir con este objetivo.





Si eres un atleta que está tratando de desarrollar músculo, si estás embarazada o lactando, o si estás bajo un estrés emocional excepcional, la recomendación es consumir al menos 0.45 gramos de proteína al día por 450 gramos de peso corporal (lo que significa que, a 68 kilos, necesitarás aproximadamente 67.5 gramos de proteína al día).



Una nueva investigación está encontrando que los adultos mayores tienden a no absorber la proteína de manera tan eficiente, por lo que las personas mayores pueden necesitar más de ella.

La Clínica Mayo recomienda que cualquier persona mayor de 65 años debe obtener entre 0.44 y 0.52 gramos de proteína diaria por .450 kg de peso corporal. (Esto significa que un adulto mayor que pesa 68 kg podría necesitar entre 66-78 gramos de proteína por día.)

Aquí hay una tabla que puede ayudarte a evaluar cuáles podrían ser tus necesidades de proteínas. Fue desarrollada por el autor más vendido del New York Times y orador de la Cumbre de la Revolución Alimentaria, Kris Carr:

### Sus necesidades diarias de proteínas\*

1. Encuentra tu valor "P". **Niños de 4 a 13 años** = 0.43 **Adolescentes de 14 a 18 años** = 0.39 **Adultos de 19 a 64 años** (moderadamente activos) = 0.36 **Mayores de 65 años y necesidades especiales** = 0.44 a 0.522.

2. Para calcular sus necesidades, multiplica tu peso corporal magro "en libras" por tu valor " P " para averiguar cuántos gramos se recomiendan para tí cada día. RECUERDA: 1 libra= .450 kg. (Si tienes un sobrepeso significativo, puedes ajustar la fórmula para basarla en lo que podrías considerar un peso corporal saludable.)

Basado en la investigación disponible, estas sugerencias están destinadas a la salud general, la prevención de enfermedades y la longevidad. Pero para contextos específicos, como atletas de potencia y levantadores de pesas, también hay investigaciones que muestran que una mayor ingesta de proteínas puede ser aconsejable en algunos casos. Además, cada uno de nosotros es bioquímico y metabólicamente único, así que escucha a tu cuerpo, usa tu mejor juicio y, cuando corresponda, consulta con tu profesional de la salud para obtener orientación.

**¿Y si quieres más proteínas?** Si quieres aumentar tus niveles de proteínas podrías considerar usar una fuente saludable de proteínas a base de plantas. Las semillas sin cáscara (las semillas de cáñamo, lino y chía son excelentes), o las semillas que se han molido en polvo, son excelentes fuentes.

¿Qué pasa con los suplementos de proteína más refinados? Puede que no sea la mejor idea. En 2018, el proyecto Clean Label probó los polvos de proteína más populares en el mercado. Encontraron que prácticamente todos los 134 productos de proteína en polvo probados contenían niveles detectables de al menos un metal pesado, y el 55% dio positivo para BPA.

Extrañamente, los polvos de proteínas vegetales orgánicos no estaban exentos de estos problemas, y en muchos casos les fue peor.





Pero la buena noticia es: Siempre y cuando comas una dieta variada basada en alimentos integrales y obtengas suficientes calorías totales, es probable que no necesites suplementos de proteínas de todos modos. (Más sobre eso más adelante ¡sigue leyendo!)

¿Adivina qué? La deficiencia de proteínas es Sorprendentemente rara. Según una investigación de 2014 del Grupo NPD, casi el 80% de los consumidores estadounidenses dicen que quieren más proteínas en su dieta. Pero ¿lo necesitan?

Esto puede ser una sorpresa, pero la deficiencia de proteínas es prácticamente inexistente en los países industrializados. La mayoría de los adultos estadounidenses comen sustancialmente más de la cantidad recomendada, con un promedio de más de 100 gramos de proteína por día. Y la mayoría de los europeos también obtienen más de lo que necesitan.



En general, las únicas personas que son realmente deficientes en proteínas son aquellas que no comen suficientes calorías — lo que es una preocupación grave y potencialmente mortal para cientos de millones de personas en el planeta que no tienen suficiente comida para comer.

La deficiencia de proteínas también puede convertirse en un problema para los **"veganos de comida chatarra"** que no comen productos de origen animal y en cambio consumen muchos alimentos procesados. No hay proteína en el azúcar ni en los aceites embotellados y muy poca en las papas fritas. Y la deficiencia de proteínas también puede ser un problema para los alcohólicos, las personas con trastornos alimenticios como la anorexia y los adictos, todos los cuales tienden a tener dietas que son deficientes en muchos nutrientes importantes.



Si estás comiendo suficiente comida para no perder peso, y estás comiendo una variedad de alimentos integrales, es casi imposible consumir muy poca proteína. Pero con estas excepciones, en el mundo industrializado, donde la inanición es relativamente rara, el consumo inadecuado de proteínas es casi inaudito. Si comes 2.400 calorías en un día y el 15% de tus calorías provienen de proteínas, estarás comiendo 90 gramos de proteínas.

**De hecho, por sorprendente que suene, estamos empezando a entender que muchas más personas pueden estar sufriendo por consumir demasiada proteína, que por consumir muy poca.**

El problema del exceso de proteínas. Cuando consumes más proteína de la que tu cuerpo necesita, no se almacena como proteína. En cambio, se convierte en grasa o se elimina a través de los riñones, lo que contribuye a la osteoporosis y los cálculos renales. Y ese no es el único problema que puede causar demasiada proteína. Cuando la International Scholarly Research Network publicó un meta-análisis de 31 estudios sobre la ingesta de proteínas y la enfermedad, concluyó que **el consumo excesivo de proteínas se asoció con tasas más altas de cáncer, osteoporosis, enfermedad renal, trastornos de la función hepática y enfermedad de las arterias coronarias.**

En algunas de las investigaciones nutricionales más importantes realizadas en los últimos años, Valter Longo, PhD, director del Instituto de Longevidad de la Universidad del Sur de California, y su equipo

publicaron un estudio sobre Metabolismo celular en 2014, que rastreó a 6,381 adultos mayores de 50 años durante casi 20 años.

El estudio encontró que entre las edades de 50 y 65 años, los participantes que comieron una dieta alta en proteínas (definida como el 20% o más de calorías provenientes de proteínas) tenían cuatro veces más probabilidades de morir de cáncer que aquellos que consumieron una dieta baja en proteínas (con menos del 10% de calorías provenientes de proteínas).





**No obstante**, una vez mayor de 65 años, los datos de mortalidad por cáncer se estabilizaron, lo que indica que para las personas mayores de 65 años, no hay un beneficio significativo para combatir el cáncer en una dieta baja en proteínas. Sin embargo, a cada edad, los participantes que comieron una dieta alta en proteínas tenían un riesgo cinco veces mayor de mortalidad por diabetes.

En general, el estudio encontró que las personas con una dieta alta en proteínas tenían un 74% más de probabilidades de morir por cualquier causa dentro del período de estudio de 20 años que sus contrapartes bajas en proteínas.



### **¿Y si lo hemos tenido todo al revés? ¿Es realmente posible que la mayoría de nosotros realmente estamos recibiendo demasiada proteína?**

El Dr. Longo lo cree. Resumiendo los hallazgos, concluyó que el estudio proporcionó "evidencia convincente de que una dieta alta en proteínas, particularmente si las proteínas se derivan de animales, es casi tan mala como fumar para tu salud." Sin embargo, según los resultados del estudio, las asociaciones negativas para la salud de una ingesta alta en proteínas se reducían o eliminaban si las proteínas provenían de plantas, lo que nos lleva al siguiente punto: No todas las proteínas son iguales.

Aunque a las industrias cárnicas y lácteas les gusta hacer que suene como la proteína animal es la proteína preciada para tu cuerpo, la ciencia no respalda esta afirmación. Resulta que la fuente de tu proteína importa y que la proteína animal en realidad puede ser significativamente inferior a la proteína de origen vegetal.

En un estudio de 2018 publicado en el International Journal of Epidemiology, los investigadores siguieron a 81,337 participantes durante seis a 12 años. Los investigadores observaron el porcentaje de proteína que provenía de fuentes animales y vegetales para estos participantes. Lo que encontraron fue que el riesgo de muertes cardiovasculares aumentó constantemente con un mayor consumo de proteína de carne, pero disminuyó constantemente con el aumento del consumo de proteínas de frutos secos y semillas.

Además, una revisión de investigación de 2003 publicada en el American Journal of Clinical Nutrition confirmó que las dietas más bajas en el consumo de carne conducen a una mayor longevidad.

Los investigadores también observaron que cuanto más larga sea la adherencia de una persona a una dieta fuerte en plantas, menor será su riesgo de mortalidad y mayor será su esperanza de vida.

Al menos una de las razones puede ser la proteína IGF-1. La investigación sugiere que la proteína animal, en particular, causa niveles más altos de IGF-1, lo que puede aumentar su riesgo de cáncer y muchas enfermedades relacionadas con la edad.

¿La proteína te hace delgado y fuerte? La cantidad correcta de proteína te ayudará a estar saludable, pero ¿qué pasa con las afirmaciones de que la ingesta extra de proteína te permite liberar peso extra y es necesaria para construir músculo?

De hecho, la única manera de construir músculo es a través del ejercicio. Tu cuerpo necesita suficiente proteína para funcionar, y los levantadores de pesas y los atletas de potencia pueden necesitar más que todos los demás. Pero consumir el exceso de proteínas por sí solo no te dará fuerza.

Para bajar de peso, es cierto que las proteínas pueden ayudar a reducir el hambre, aumentar el metabolismo y reducir los antojos. Pero demasiada proteína tiene demasiados inconvenientes de salud para ser una estrategia de pérdida de peso deseable.



**Descargo de responsabilidad:** este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

**Nota del editor:** Este artículo es una adaptación parcial del libro de Ocean Robbins, 31-Day Food Revolution: Heal Your Body, Feel Great, & Transform Your World.

**Publicado originalmente en inglés en la liga:** <https://foodrevolution.org/blog/plant-based-protein/>