

Proteína: ni tan poca ni tanta

La proteína está de moda y rodeada de mitos. Ni es peligrosa en cantidades razonables ni hace falta tomar cantidades enormes. Entender lo básico ayuda a comer mejor.

MITOS Y REALIDADES



No solo para deportistas

Todos necesitamos proteína suficiente.



"Daña el riñón"

En riñones sanos, no hay evidencia de daño.



Ni cantidades enormes

Más no es siempre mejor.



Animal y vegetal

Ambas fuentes son válidas.



Repartida

Mejor a lo largo del día.



Necesidades variables

Dependen de edad, actividad y objetivos.

En personas con riñones sanos, una ingesta alta de proteína no daña el riñón, al contrario de un mito extendido. En cambio, en enfermedad renal, la proteína sí debe controlarse. Las necesidades se individualizan en consulta.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo cubrirla bien

Estas orientaciones generales ayudan a cubrir la proteína de forma equilibrada.

ORIENTACIONES GENERALES



Fuentes variadas

Carne, pescado, huevo, lácteos.



Vegetales también

Legumbres, tofu, frutos secos.



Repártela

En las distintas comidas.



Más en mayores

Ayuda a preservar el músculo.



Comida real

Antes que suplementos.



Individual

Ajustar a cada persona.

Esta ficha es divulgativa. Las necesidades de proteína se personalizan; en enfermedad renal u otras patologías, deben ajustarse con el profesional sanitario.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.