

Hay una creciente preocupación por incorporarlas a la dieta:

Estos son los tres errores más comunes al intentar aumentar el consumo de proteínas

Este nutriente es clave para preservar la masa muscular. Sin embargo, se suelen cometer desaciertos como concentrar su ingesta en una sola comida o elegir fuentes poco saludables.

ANNA NADOR

El consumo adecuado de proteína es clave para el cuerpo humano. Andrea Valenzuela, nutricionista de la Clínica Alemana, explica que “la proteína es el soporte de la masa muscular. Tenemos un reservorio de grasa y de carbohidratos en el cuerpo, pero la proteína no se reserva. Entonces, si no se tiene una ingesta adecuada, la masa muscular va a ir en deterioro”.

Mantener una buena masa muscular es fundamental, agrega Ximena Muñoz, nutrióloga de la Clínica MEDS, ya que “el músculo es una fuente de coraza protectora que va a prevenir muchas enfermedades, por ejemplo, patologías metabólicas o problemas de postura. En ese sentido, la cantidad mínima de proteína para no producir pérdida de masa muscular en un adulto es 0,8 gramos por kilo de peso al día. Eso cambia en mujeres embarazadas, deportistas de alto rendimiento y en la tercera edad, entre otros”.

Hoy, las entrevistas coinciden que hay una creciente preocupación por incorporar más proteína en la dieta, pero también reconocen que muchas personas cometen errores al consumirla. Aquí identifican los desaciertos.

1 Elegir mal el momento

“En Chile, el aporte de proteína generalmente se concentra en una sola comida. Sin embargo, se ha visto que consumir alrededor de 30 gramos (por comida) es la dosis que optimiza su absorción e incorporación a la masa muscular. Lo reco-



Buenas fuentes de proteína son los lácteos, el huevo, el pescado, el pavo, el pollo y las legumbres. Las expertas aconsejan preferir opciones bajas en grasa.

mendable es ingerirla en esa cantidad en el desayuno, almuerzo y cena”, señala Muñoz.

Esto se puede lograr de distintas maneras. “En los almuerzos y cenas, con un trozo de pescado o pollo te vas acercando al requerimiento: un pedazo pequeño de salmón (de alrededor de 150 gramos) tiene cerca de 22 gramos de proteína. En el desayuno, comer un yogur —hay algunos enriquecidos en proteína que aportan, por ejemplo, 14 gramos— con un poco de avena y arándanos o un par de huevos más yogur, permite alcanzar la meta”, sugiere.

Además, Valenzuela destaca que incluir proteína en el desayuno ayuda a controlar el apetito durante el día. “Si desayuno bien e incluyo proteína, eso me va a dar mucha más saciedad y va a bajar la ansiedad por estar picoteando antes del almuerzo”.

2 Alta en grasa

“Mi apreciación es que en Chile la calidad de proteína que se consume

es mala; está muy ligada a alimentos altos en grasa. La mantequilla de mani se ha vuelto muy popular y, aunque contiene proteína, su principal aporte son las grasas, lo que implica un alto contenido calórico. También se consumen muchos embutidos, como las salchichas, que si bien contienen proteína, están asociados a grasas saturadas o trans, altos niveles de sodio y otros compuestos que pueden aumentar el riesgo de hipertensión y cánceres digestivos”, señala Muñoz.

Asimismo, es preferible limitar el consumo de carnes rojas, ya que “hay estudios que muestran que también se asocian a cánceres digestivos. Uno debería consumirlas una vez a la semana, máximo dos”, afirma Valenzuela.

En ese sentido, sugieren preferir proteínas de buena calidad. “Las fuentes más efectivas para formar masa muscular son aquellas ricas en leucina (un aminoácido clave para la síntesis de proteínas), presentes en lácteos, huevo, algunas carnes (especialmente el pescado) y, en menor

proporción, en ciertos alimentos vegetales como las legumbres, en particular las lentejas”, dice Muñoz.

3 Sobrevalorar el uso de suplementos

No se debe sobrevalorar el uso de barras y batidos proteicos, coinciden las expertas. “Otro error común es reemplazar alguna comida por batidos o barritas. Si bien con estos productos podemos llegar a cubrir requerimientos de proteína, también tenemos que preocuparnos por los micronutrientes (hierro, B12 y zinc) que nos aportan las fuentes proteicas como aves, pescados o vacuno. Los batidos no vienen suplementados con eso”, dice Valenzuela.

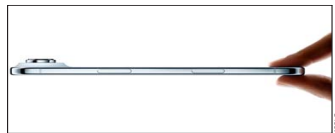
Muñoz explica que “si bien siempre lo mejor es comer comida natural, estos productos los recomiendo para suplir cuando no llego a las necesidades: en un adulto mayor que debe aumentar su consumo de proteína a 1,2 gramos por kilo de peso al día (cuando uno envejece, se va perdiendo masa muscular), tiene pro-

blemas en la dentadura y poco apetito; con deportistas de alto rendimiento o si llevo una vida muy ocupada y no llego a la cantidad necesaria”.

“¿Qué sucede con los alimentos enriquecidos con proteína, como ciertos yogures?” “Tenemos que alcanzar la cantidad necesaria de proteína diaria y, a veces, no es tan fácil lograrlo solo con alimentos comunes. Los productos enriquecidos pueden facilitar ese objetivo, aunque no son imprescindibles”, señala Muñoz.

Por otro lado, las especialistas recuerdan que no solo por consumir proteína la gente va a generar músculo. “Aunque aumente el consumo de proteína, si no me ejercito, el músculo se atrofia, no se desarrolla y seguirá perdiendo masa muscular”, asegura Valenzuela.

Además, Muñoz aclara que el consumo excesivo de proteínas no es inocuo. “Aumenta la producción de ciertos compuestos que incrementan el trabajo del riñón, lo que puede ser particularmente dañino en personas con problemas renales”.



Su grosor es de solo 5,6 mm y su carcasa es de titanio. La versión más barata cuesta US\$ 999.

TAMBIÉN REVELÓ NUEVOS RELOJES:

Apple presenta iPhone más delgado y audífonos que traducen conversaciones

“Tenemos un nuevo iPhone”, dijo Tim Cook, CEO de Apple, al presentar ayer el iPhone Air, el teléfono más delgado fabricado por la compañía. A pesar de su apariencia frágil, desde la empresa aseguran que es el más resistente, ya que está fabricado de titanio (en vez de aluminio) y la pantalla está recubierta con Ceramic Shield 2, que resiste 3 veces más a las rayas que la protección anterior. Además, tiene solo 5,6 mm de grosor (el iPhone 17 Pro que también se lanzó ayer tiene un grosor de 8,75 mm) y una pantalla de 6,5 pulgadas. Viene dotado de una cámara principal de 48 megapíxeles (MP) y una cámara frontal (para selfies) de 18 MP. Su precio parte desde los US\$ 999 para la versión de 256 GB.

En el evento también se presentaron nuevos audífonos. Los AirPods Pro 3, por ejemplo, pueden traducir conversaciones en tiempo real. Además, miden el ritmo cardíaco. En tanto, los relojes Watch Series 11 y el Watch Ultra 3 incluyen un sensor que puede detectar la hipertensión. Están a la espera que lo apruebe la FDA.

En el mundo:

Casi la mitad de quienes sufren diabetes desconoce su condición

Si bien a nivel global el 44% de los afectados no sabe su diagnóstico, en Chile la cifra es más alentadora: 17,7%. Los expertos son enfáticos sobre el diagnóstico oportuno.

J.M.

Una gran proporción de la población global con diabetes sigue sin diagnóstico y, por lo tanto, no tiene tratamiento.

Esto es lo que concluye un estudio publicado recientemente en The Lancet Diabetes & Endocrinology, según el cual el 44% de las personas del planeta de 15 años o más con diabetes desconoce su condición.

“Para 2050, se espera que 1.300 millones de personas vivan con diabetes y, si casi la mitad no sabe que padece esta afección grave, esto podría convertirse en una epidemia silenciosa”, dijo Lauryn Stafford, investigadora de la U. de Washington (EE.UU.) y líder del nuevo estudio. El trabajo, hecho con datos de entre el año 2000 y el 2023 y de 204 países y territorios —incluido Chile—, mostró disparidades entre regiones.

Es así como América del Norte registró las mayores tasas de diagnóstico, mientras que la zona de Asia Pacífico mostró las mayores tasas de trata-

miento entre los diagnosticados.

Por su parte, Sudamérica e igualmente presentó las tasas más altas de control óptimo de la glucosa entre quienes estaban en tratamiento. En contraste, África subsahariana central tiene una gran brecha en diagnóstico: menos del 20% es consciente de su condición.

Sobre este indicador, Chile presenta mejores cifras que el promedio global, apunta Pedro Zitko, investigador de la Escuela de Salud Pública de la U. de Chile y coautor del trabajo. Según

explica, en el país “el 82,3% de las personas con diabetes tiene un diagnóstico”, lo que quiere decir que solo 17,7% de los que presentan la enfermedad desconoce que la tiene.

A su juicio, la cifra tiene que ver con que “tenemos una atención primaria que es bastante robusta”, lo que impulsa el diagnóstico oportuno.

“Nuestra brecha importante tiene que ver con cuán descompensada está la enfermedad, porque apenas el 57,6% (de las personas con diabetes) tiene la glucosa en sangre controlada”.

Detectar a tiempo

“La diabetes puede cursar asintomática durante años, lo que baja la sospecha, en especial en los jóvenes, quienes asumen que es una enfermedad de mayores”, advierte Gómez. Según señala, toda persona, desde los 35 años, debería hacerse anualmente exámenes de medición de glucosa indicados por un médico. La experta advierte además que “los test que se promocionan en redes sociales para medir la glucosa y que son como un saturómetro, no funcionan; no se recomienda su uso”. El glucómetro (que se usa pinchando el dedo), en cambio, “sí es útil, pero no es suficiente para tener un diagnóstico”, afirma.



Los test de sangre en laboratorio indicados por un médico son lo más seguro para diagnosticar la diabetes.

En su opinión, el fenómeno se relaciona con que el control de la glucemia no se resuelve “solo con fármacos, sino con hábitos saludables, como hacer ejercicio, los cuales chocan con los horarios laborales, por ejemplo”.

Patricia Gómez, diabetóloga del Centro Médico Nueva Estoril, agrega: “El trabajo plantea un desafío, que los determinantes sociales (condiciones en las que se vive) deben tomarse en cuenta al implementar leyes”.

Ambos expertos son enfáticos en que, además de los hábitos de prevención, es clave obtener un diagnóstico oportuno para evitar complicaciones, como problemas a la vista y el corazón.

En www.parquedelrecuerdo.cl

puedes contratar

Funeraria • Velatorio • Cremación • Sepultura



Rápido • Seguro • Disponible 24/7

MOLLER & PÉREZ COTAPOS.
TRANSACCIONES INMOBILIARIAS

NUEVO PROYECTO
LOS POZOS 7100 · LAS CONDES

COMIENCE A VIVIR
LA EVOLUCIÓN DE LOS ESPACIOS

Deptos. 3 dorms.
101 a 134 m²
+ terrazas

Terraza y Jardín
Terraza Panorámica
Terraza Mirador

Desde UF
9.980
Deppto. 204