En la actualidad es fácil encontrar en los lineales de los supermercados productos enriquecidos con proteínas y es muy fácil incorporarlos en nuestra dieta. Sin embargo, las necesidades proteicas de cada persona están regidas por factores como el peso, la edad, la actividad física realizada y la presencia de enfermedades previas.

Las proteínas tienen múltiples funciones en nuestro organismo:

- *Estructural:* formar los huesos, los músculos, la piel, las mucosas.
- *Reguladora:* formación de enzimas y receptores celulares necesarios en la funcionalidad de las distintas células y, por tanto, de los distintos órganos del cuerpo.
- *Transporte:* de las diferentes moléculas dentro del cuerpo.
- *Energética:* se obtiene energía, pero con una baja eficiencia en comparación con otros macronutrientes, como los hidratos de carbono y las grasas. Habitualmente se utilizan por el organismo cuando no existen reservas de los otros macronutrientes.

Del mismo modo, las necesidades proteicas habitualmente se pueden conseguir simplemente con el consumo de una dieta equilibrada. Para ello, es necesario elegir alimentos con proteínas de mayor biodisponibilidad, es decir, aquellas de las que el organismo puede obtener la mayor parte de los aminoácidos ingeridos. Los alimentos que contienen este tipo de proteínas suelen ser aquellos de origen animal, como por ejemplo la leche, los huevos, la carne y el pescado. Asimismo, los alimentos de origen vegetal pueden tener también una carga proteica elevada, aunque habitualmente poseen menos biodisponibilidad, por lo que necesitaríamos mayor ingesta.

En este sentido también se debe tener en cuenta el método de cocción o procesamiento del alimento. Pueden existir productos con una alta carga proteica pero que cuando se cocinan pierden las características de alguna de las proteínas; o alimentos procesados que producen una mayor concentración de proteínas al utilizar determinados tipos de elaboración.

Información elaborada por Dr. Juan José López Gómez. Médico Especialista Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico Universitario de Valladolid. Miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la SEEN

También es importante saber que algunos alimentos más ricos en proteínas van asociados a una mayor carga de grasa, por tanto, se debe vigilar las cantidades y llevar un patrón de ingesta equilibrado.

Riesgo de exceso de ingesta de proteína

Si existe una ingesta muy por encima de los requerimientos durante un tiempo muy prolongado podemos generar daños, sobre todo a nivel renal, en personas sanas.
Igualmente, si una persona con patologías previas, como por ejemplo renal crónica, aumenta en exceso el consumo puede ocasionar un daño orgánico.

Déficit de proteínas

En algunos casos puede ser necesario aumentar la cantidad de proteínas. En la mayor parte de los casos se puede conseguir el aumento proteico mediante alimentos en su forma natural de la mano de un asesoramiento dietético adecuado realizado por un profesional.
En los casos en los que no se puede conseguir el aporte de la forma habitual, es necesario recurrir a los alimentos enriquecidos en proteínas siempre y cuando esté adecuado al resto de la dieta consumida para evaluar qué tipo de proteínas se aporta ya que se puede dar el caso que estas no sean adecuadamente digeridas, absorbidas y metabolizadas, es decir, que no tengan una adecuada biodisponibilidad.
Asimismo, lo más adecuado para las personas con una alta actividad física o ancianos a la hora de usar suplementos de proteínas es tener orientación profesional para no alcanzar un aporte proteico inadecuado para los requerimientos, ya que puede ocasionar daños si se consumen en exceso o defecto de manera crónica. Por tanto, en la recomendación de un preparado de proteínas comercial, el tipo y la cantidad deben deberían ser evaluadas y prescritas por un profesional de la salud.

Información elaborada por Dr. Juan José López Gómez. Médico Especialista Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico Universitario de Valladolid. Miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la SEEN