

Más proteínas

Otro cuento dietético

Pese a la falta de evidencias de que consumir muchas proteínas suponga un beneficio para la salud o baste para adelgazar, cada vez se comercializan más productos que las tienen por reclamo y lo repercuten en el precio.

Texto OCU-Salud



No solo lo son los ricos en proteínas: sandía, uva, naranja o zanahoria están entre los que más llenan por caloría.

En su búsqueda constante de nuevos argumentos de venta, tras modas como la de los productos con fibra, "sin gluten" o "sin lactosa", la industria alimentaria está explotando ahora el filón del reclamo "alto en proteínas" y semejantes. Porque si hasta no hace tanto tiempo este tipo de etiquetados apelaban casi exclusivamente a personas con una alta demanda proteica por su práctica de actividades atléticas y de musculación, ahora parecen querer convencer al conjunto de la población de las ventajas de una dieta de este tipo. Y, por supuesto, de que merece la pena pagar por ello. La realidad, sin embargo, es que no solo es más que discutible que consumir productos enriquecidos con proteínas tenga algún beneficio para nuestra salud, sino que lo que nos ofrecen podemos obtenerlo mediante una dieta convencional.

La esperanza de adelgazar solo con más proteínas

Incluso un vistazo somero al mercado nos permite detectar la gran variedad de oferta de este género. A las barritas de cereales o lácteos enriquecidos ya habituales, se han unido alimentos tan insospechados como pizzas, limonadas o pastas que lucen distintivos como "alto contenido de proteínas" (reservado según la normativa para aquellos en los que la proteína supone al menos el

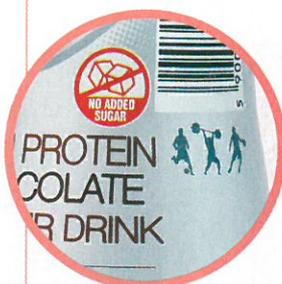
Las proteínas de soja, huevo o leche son las más comunes para enriquecer este tipo de productos

¿Qué nos venden?

No hace falta acudir a tiendas especializadas en dietética o alimentación deportiva: en cualquier supermercado ya tenemos un repertorio amplio y variado de productos que anuncian su rico aporte de proteínas.

PARA EJERCITARSE...

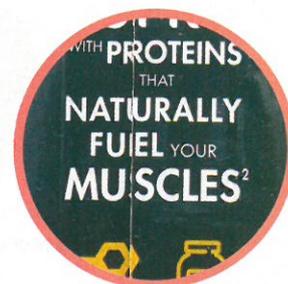
Los reclamos son dispares, aunque el acento siempre está en el mismo lugar: más proteínas. En algunos casos adornados con mensajes dirigidos a adeptos al deporte y al gimnasio.



Benefit Batido
Bakoma: con iconos de deportistas



Enervit Sport
Barritas enriquecidas: con leyendas explícitas



Danone
Yopro batido: "combustible para tus músculos"

...Y PARA CUIDARSE

También a menudo los reclamos proteicos se apoyan en otros que quieren persuadirnos de sus beneficios para la salud o en dietas de adelgazamiento.



Garden Gourmet Pizza
Protein Lovers: con mención a la fibra



Milbona Queso
Skyrella: con menos grasa, para reforzar el mensaje.



Reina Gelatina:
"Salud a cucharadas" y "0% de azúcar y grasas"

Prepare la cartera

Nos fijamos en cuatro casos sorprendentes, pero para nada excepcionales, de productos enriquecidos y su diferencia de precio con uno semejante sin enriquecer.

12,70 €/kg
Garden
Gourmet Pizza
Protein Lovers



Con soja, queso, tomate y precio de producto exclusivo.

5,44 €/kg
Auchan Pizza
4 estaciones



También vegetal pero por menos de la mitad de precio.

1,25 €/kg
Hacendado
Leche
desnatada
+proteínas



15 g de proteína por vaso como reclamo. Y el doble de cara también.



0,57 €/kg
Hacendado
Leche
desnatada

Buen aporte proteico aun sin enriquecimiento: 8 g por vaso.

4,25 €/kg
Carrefour
Flan de clara
proteína plus



Desprovisto de la yema de huevo para tener más proteínas y menos grasa.

2,58 €/kg
Carrefour
Flan de huevo



Con yema y un 39 % más barato.

14 €/kg
Prozis
Macarrones
proteicos



Con proteína de soja como ingrediente principal.

1,87 €/kg
Gallo
Plumas Nº 6



Con harina de trigo, el ingrediente tradicional con el que se hace la pasta.

Menú tradicional

Desayuno

Pan con tomate y jamón

Café con leche

Comida

Lentejas con chorizo

Sardinias al horno

Pera

Café con leche

Cena

Ensalada de judías verdes

Pollo asado

Total proteínas: **133,8g**

62,3g

Requerimientos diarios para un adulto de 75 kg

> 20% del valor energético del alimento) o “fuente de proteínas” (un mínimo del 12%), a menudo aderezados con otros mensajes alusivos al carácter saludable del producto o a su idoneidad para dietas de adelgazamiento. Este último acicate no es casual, porque parte del éxito de estos reclamos se basa en que haya circulado la idea de que comer muchas proteínas es útil para bajar peso. Esta afirmación se sostiene en el hecho de que los alimentos muy proteicos como carnes, pescados, mariscos o legumbres son bastante saciantes: hacen que nos llenemos rápido y tardemos en volver a tener apetito. Por consiguiente, la lógica dicta que si nuestra ración incluye una alta proporción de proteínas, comeremos menos cantidad, ingeriremos menos calorías y, en consecuencia, adelgazaremos. Sin embargo, como toda simplificación de nuestros complejos procesos metabólicos, es solo una verdad parcial. En los mecanismos de regulación del hambre y la saciedad, además de la composición del alimento, intervienen muchos otros factores. No podemos obviar la velocidad a la que comemos, la ingesta o no de líquidos y de qué tipo o la masticación y procesado oral de los alimentos. Tampoco nuestro perfil de actividad física. E incluso hay evidencias de que el tiempo y calidad del sueño influyen: el apetito está regulado por dos hormonas, la leptina y la grelina, cuyos niveles se alteran si no dormimos lo suficiente. Por lo tanto, pretender que bastará solo con una dieta más proteica para perder los kilos que nos sobran es hacerse vanas ilusiones.

Con una dieta equilibrada basta y sobra

El otro gran aliciente para consumir productos enriquecidos con proteínas sería suplir una posible deficiencia de las mismas en caso de no incorporarlos a nuestra despensa. No obstante, los requerimientos proteicos ordinarios se

cubren de manera holgada a poco que se siga una dieta equilibrada. El ejemplo que ofrecemos en nuestro *Menú tradicional* es suficiente para hacernos una idea: con alimentos comunes superamos y por mucho las recomendaciones nutricionales más extendidas. Ni tan siquiera en el caso de personas con una intensa actividad deportiva hay dificultad para satisfacer esos requerimientos con una alimentación convencional. Porque al necesitar más

Añadir frutos secos es otra estrategia común para aumentar el contenido proteico

energía, ya comen más de natural y consiguen ese extra que les hace falta sin suplementos de ningún tipo. Una ingesta excesiva, en cambio, podría incrementar el catabolismo de los aminoácidos y la oxidación de las proteínas y llegar a ser contraproducente. De hecho, distintas encuestas recientes indican que ingerimos de media más proteínas de las que precisamos, y podemos asimilar, y solo personas con alguna patología o dificultad de asimilación, o bien deportistas profesionales enfrentados a pruebas de larga duración, pueden tener razones para aumentar su consumo.

El tipo de proteínas también importa

Un argumento más para no aconsejar los productos enriquecidos es que puede darse el caso de que al alimentarnos con ellos estemos empobreciendo nuestra dieta. La fórmula que hemos observado para aumentar el contenido proteico de algunos de estos alimentos consiste, por ejemplo, en incluir colágeno. Una proteína, sí, pero deficiente en algunos aminoácidos esenciales y que, por esa razón, no es una fuente óptima de este nutriente. Y es que no todas las proteínas son igual de completas o se digieren igual. Un problema que una alimentación variada sorteja sin dificultades, pues unas se complementan con otras; pero que si nos limitamos a obtenerlas de determinados productos suplementados como la gelatina corremos el riesgo de no resolver como es debido.

Eso sin contar el perjuicio más claro que revela nuestro estudio: salvo excepciones, los productos que se anuncian como ricos en proteínas son bastante más caros que un equivalente sin reclamo. En el apartado *Prepare la cartera* damos cuatro ejemplos llamativos y la conclusión es clara: no solo no ganamos nada con los alimentos enriquecidos, sino que, además, perdemos. ♥