

Importancia de las proteínas en la alimentación

Lic. María Dolores Fernández Pazos

Lic. María Daniela Rainieri

Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo

<http://www.cincap.com.ar/>

Las proteínas son uno de los tres macronutrientes fundamentales que nos aportan los alimentos. Tienen una función estructural que las diferencia de los otros dos macronutrientes. La carne de pollo es fuente de proteínas fácilmente utilizables por el organismo, se encuentra siempre disponible en el mercado y es accesible económicamente.

Proteínas: ¿Qué son? ¿Cuál es su función?

Las proteínas son el constituyente principal de las células. Son cadenas de tamaño variable cuyos eslabones se denominan aminoácidos. Existen 20 aminoácidos diferentes, de los cuales 8 son considerados esenciales debido a que el organismo no puede fabricarlos, por lo que deben ser incorporados a través de los alimentos. Las distintas combinaciones de aminoácidos dan lugar a las diferentes proteínas existentes, cada una con una función específica. La principal función de las proteínas es fabricar tejidos, regenerarlos y renovarlos continuamente, promoviendo el crecimiento. Esto es conocido como “función estructural o plástica” de las proteínas. Esta función diferencia a las proteínas de las grasas y los hidratos de carbono, cuyo rol principal es el de proveer energía al cuerpo.



Sin embargo, si no aportamos suficiente energía al organismo a través de los hidratos de carbono y las grasas, parte de las proteínas ingeridas puede ser destinada a la producción de energía. Para evitar este “desperdicio proteico”, la alimentación debe aportar los distintos nutrientes en una cantidad justa y armónica.

Además de su función plástica, las proteínas actúan como hormonas (mensajeros químicos cuyo fin es el de influir en la función de otras células), enzimas (catalizadores de reacciones químicas), e intervienen en el transporte de sustancias a través de la sangre y otros fluidos corporales.

Los aminoácidos, por su parte, tienen funciones propias: algunos actúan como neurotransmisores, otros son precursores del material genético (ADN y ARN), entre otras.

Valor biológico de las proteínas

Existen distintos tipos de proteínas en la alimentación y se clasifican según el valor nutricional o biológico de las mismas. El valor biológico representa la capacidad máxima de utilización de una proteína por parte del cuerpo, la cual depende de los aminoácidos que la constituyen y de su digestibilidad.

En cuanto a la composición de aminoácidos, se llama “proteínas completas” a aquellas que aportan todos los aminoácidos esenciales, mientras que las que carecen en su estructura de uno o más de ellos son denominadas incompletas. Así, las proteínas completas tienen un mayor valor biológico que las incompletas.

En cuanto a la digestibilidad de las proteínas, que hace referencia a la facilidad con la que son convertidas en el aparato digestivo en sustancias útiles para la nutrición, aquellas provenientes de alimentos de origen animal tienen una mayor digestibilidad que las de origen vegetal.

A mayor valor biológico, mejor se cubren los requerimientos de nitrógeno y aminoácidos y se garantiza un crecimiento y mantenimiento adecuado del individuo.

¿En qué alimentos podemos encontrar las proteínas?

Los alimentos de origen animal son fuente de proteínas de alto valor biológico, ya que son completas en aminoácidos y tienen una elevada digestibilidad. Entre estos se encuentran la carne de pollo, vaca, cerdo y otros animales, pescados y mariscos, leche, queso, yogur y huevos.

La carne de pollo es un alimento protector de la salud, apropiado para incluir en la alimentación de las personas sanas de todas las edades, que está altamente disponible y es de fácil acceso desde el punto de vista económico.

Las proteínas de origen vegetal, provenientes principalmente de cereales y leguminosas, son incompletas, debido a que presentan bajos niveles de algunos aminoácidos esenciales: metionina y lisina (oleaginosas) y lisina, triptófano y treonina (cereales). Además, en los vegetales, la digestibilidad proteica suele ser menor. Por ello, las proteínas de origen vegetal son de menor valor biológico.

La carne de pollo aporta 20 gramos de proteínas de alto valor biológico cada 100 g de alimento. Por lo tanto, una porción estándar de 150 gramos de carne de pollo cubre aproximadamente el 50% de la recomendación diaria de proteínas para un adulto tipo, y casi la totalidad de las necesidades de proteínas de alto valor biológico.

¿Qué cantidad de proteínas debemos consumir diariamente?

La ingesta diaria de proteínas en personas sanas debe ser adecuada a la edad y estado fisiológico del individuo, ya que hay momentos de la vida en que el organismo necesita un mayor aporte para crecimiento y mantenimiento de tejidos, como sucede en la infancia, la adolescencia y el embarazo.

En un adulto promedio, la ingesta proteica recomendada es de entre 0,8 a 1 gramo de proteína/kg de peso/día. Esto significa que un adulto de 70 kg de peso debería consumir entre 56 y 70 gramos de proteínas al día. De las cuales, el 60% debe ser de alto valor biológico.

Los adultos mayores, a pesar de no estar en etapa “de crecimiento”, también tienen un requerimiento incrementado de proteínas. Se aconseja que consuman de 1 a 1,5 gramos de proteínas/kg de peso/día.

¿A qué se debe este requerimiento aumentado de proteínas en el adulto mayor?

Entre los 40 y 50 años, la masa muscular de un individuo puede comenzar a disminuir. Con el paso del tiempo, esta pérdida podría incrementarse. Este síndrome de pérdida progresiva de masa y fuerza muscular, en el contexto del envejecimiento, es conocido con el nombre de sarcopenia (del griego “sarcos: carne” y “penia: pérdida”) y se asocia con resultados adversos como la incapacidad física y la pérdida de calidad de vida.

Existen diversos factores de riesgo que influyen en el desarrollo de este síndrome: factores propios del individuo (edad, cambios hormonales, enfermedades asociadas, factores genéticos); hábitos de vida (tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, sedentarismo); uso de determinados fármacos; composición corporal (obesidad o pérdida de peso significativa) y, por último, la alimentación.

Una alimentación con baja ingesta proteica sería uno de los factores de riesgo en el desarrollo de la sarcopenia. Prevenir la sarcopenia conduce a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, favoreciendo así también su autonomía. Para ello, hay dos parámetros fundamentales a tener en cuenta: la actividad física y la nutrición adecuada.

El adulto mayor, fisiológicamente, suele presentar una disminución en el apetito, en la ingesta de proteínas y de energía y consecuente pérdida de peso. Asimismo, la eficiencia del metabolismo es menor, requiriendo un mayor consumo de proteínas que las personas más jóvenes para la síntesis muscular. Es por ello que los alimentos fuente de proteínas se tornan indispensables en este grupo etario.

Además de la cantidad de proteínas, también es importante tener en cuenta la calidad de las mismas, así como las características de los alimentos que las aportan. Para una óptima utilización, se recomienda que más de la mitad de las proteínas diarias sean de alto valor biológico. Así, los alimentos de origen animal tienen un lugar destacado en la alimentación del adulto mayor. Al mismo tiempo, en el adulto mayor es frecuente la presencia de condiciones de dentición o digestivas que condicionan la selección de alimentos.

La carne de pollo, al igual que la de pescado y los huevos, se caracterizan por ser alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico, de fácil masticación, y muy fácilmente digeribles por la composición de sus tejidos. Por ello, resultan alimentos

ideales como fuente de proteínas para la población de adultos mayores. La carne de pollo es versátil y su sabor es muy aceptado, con lo cual permite realizar diversas preparaciones, frías o calientes, saladas o agridulces, adecuadas a las distintas necesidades y gustos, contribuyendo con su aporte de nutrientes a la alimentación saludable de las personas.

A modo de resumen

Las proteínas son nutrientes indispensables para el organismo, cuya principal función es fabricar tejidos, regenerarlos y renovarlos continuamente, promoviendo el crecimiento. Existen distintos tipos de proteínas según su calidad nutricional. Se recomienda que más de la mitad del requerimiento diario de proteínas sea cubierto con proteínas de alto valor biológico, las cuales se encuentran fundamentalmente en los alimentos de origen animal, tales como la carne de pollo.

Una porción de carne de pollo aporta más del 50% de la ingesta recomendada de proteínas en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, siendo estas de alto valor biológico. Asimismo, es una carne blanca de fácil masticación y digestibilidad, de sabor ampliamente aceptado y muy versátil.

A esto se suma el hecho de que no posee condicionamientos religiosos para su consumo, es económicamente accesible y tiene gran disponibilidad. Por todo esto, es un alimento ideal para incorporar en todas las etapas de la vida, desde la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de vida, hasta la ancianidad.

