

Proteína: mejor repartida

La cantidad total de proteína del día importa, pero repartirla bien entre las comidas ayuda a aprovecharla mejor, sobre todo en personas activas y mayores.

POR QUÉ IMPORTA



Síntesis muscular

El cuerpo aprovecha mejor la proteína repartida en varias tomas.



A lo largo del día

Concentrar toda la proteína en una comida es menos eficiente.



Cada comida cuenta

Incluir algo de proteína en desayuno, comida y cena.



En mayores

El reparto adecuado ayuda a preservar la masa muscular con la edad.



Fuentes variadas

Combinar proteína animal y vegetal según cada persona.



Individual

Las necesidades dependen del peso, la actividad y los objetivos.

No existe una cifra única válida para todos: las necesidades de proteína se valoran de forma individual según el peso, la actividad física y los objetivos de cada persona. En consulta se personaliza.

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

Cómo repartir la proteína

Estas orientaciones generales ayudan a distribuir mejor la proteína. Las cantidades concretas se ajustan a cada persona.

ORIENTACIONES GENERALES



Desayuno

Incluir una fuente de proteína también en la primera comida.



Comida y cena

Repartir en lugar de acumular en una sola toma.



Fuentes vegetales

Legumbres, tofu, frutos secos también suman.



Lácteos

Yogur o queso como fuente cómoda de proteína.



Alrededor del ejercicio

Cuidar el aporte tras entrenar favorece la recuperación.



Comida real

Priorizar alimentos poco procesados como fuente de proteína.

Los suplementos de proteína pueden ser útiles en algunos casos, pero no son imprescindibles: una alimentación bien planificada suele cubrir las necesidades. Su uso se valora de forma individual.

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