



Batidos de proteínas, mitos y realidades

Jorge Gómez

Fundador de Skilledfitness.com

Los batidos de proteínas se han transformado en los últimos tiempos en los protagonistas de la dieta de muchos deportistas, de personas que buscan adelgazar o de aquellos que buscan aumentar la masa muscular o fortalecer los músculos.

Como toda tendencia, sobre todo cuando se trata de productos relacionados con la alimentación, la salud y la estética, causa sus controversias. Hay quienes los defienden ciegamente y quienes se dedican a atacarlos sin conocerlos en profundidad.

Por eso, en este artículo te propongo que veamos los mitos más comunes respecto a estos batidos de proteínas para contrastarlos con la realidad de los beneficios que tienen para ofrecernos. ¿Comenzamos?

LOS MITOS MÁS DIFUNDIDOS SOBRE LOS POLVOS DE PROTEÍNAS

Sinceramente podríamos pasarnos todo un día hablando de lo que la gente dice de estos batidos tanto en forma

acertada como equivocada, pero hoy nos toca simplificar y hacer un recorrido rápido por las creencias más instauradas.

A continuación, te comparto los mitos que más me toca escuchar y los que me parecen más interesante comentar.

Mito 1: Los batidos de proteínas dañan la salud

Muchos aseguran enfáticamente que los batidos engordan, te hinchan o te generan problemas en los riñones y el hígado. Nada de eso es cierto. De hecho pueden generar muchos beneficios a nivel salud como indica el *Medical News Today* en uno de sus boletines informativos (<https://www.medicalnewstoday.com/articles/323093#types>).

Lo importante es mantener una ingesta diaria saludable, del mismo modo que harías si consumieras las proteínas en filetes.

Aunque los valores máximos recomendados son discutidos, lo cierto es

que hay parámetros a seguir. La ingesta máxima recomendada depende de tu actividad física y edad, siendo menor para personas sedentarias que para deportistas.

Mito 2: Ayudan a generar músculos mientras descansas en el sofá

Aunque esto sería genial debo decir que no es verdad. La realidad es que nuestros músculos están hechos de proteínas y estas proteínas “se rompen” mientras nos ejercitamos.

Consumir proteínas en cantidad suficiente permite que las fibras se puedan recomponer. Por lo tanto, se trata de un juego entre los aminoácidos “nuevos” que se incorporan a las fibras y los “viejos” que se desgastan en el ejercicio.

Entonces, sin ejercicio no hay generación de masa muscular y sin ingesta adecuada de proteínas tampoco.

Mito 3: Incluyen sustancias nocivas

Los suplementos proteicos son productos totalmente naturales que se obtie-



nen mediante procesos de filtrados a partir de la leche, la carne, los guisantes, los huevos, etc., todos alimentos que incluyes en tu dieta cotidiana.

Dicho esto, debo aclarar que puedes toparte con polvos que no incluyan solo proteínas. De hecho, *The Harvard Health Publishing* comentó en una nota sobre sustancias nocivas encontradas en algunos de ellos (<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-hidden-dangers-of-protein-powders>).

Pues bien, el éxito de estos batidos ha hecho que muchas marcas quieran hacer negocios con ellos y algunas a cualquier precio. Por eso, te recomiendo solo consumir las mejores proteínas elaboradas por marcas de calidad y trayectoria en el mundo de los suplementos deportivos.

Mito 4: Las proteínas vegetales son iguales a las animales

Lo que las proteínas aportan al organismo son aminoácidos. Estos aminoácidos se clasifican en esenciales y no esenciales.

Los esenciales son los que el cuerpo no puede producir y debe tomar de alimentos. Una proteína que contiene todos los aminoácidos esenciales requeridos se considera completa o de alto valor biológico.

Las proteínas de origen animal son completas, pero las vegetales no, salvo algunas excepciones. Entonces, para conseguir todos los aminoácidos de fuentes vegetales, tienes que combinarlas para que, en conjunto, se conviertan en completas.

Mito 5: Son solo para deportistas

Si bien los deportistas son quienes más consumen estos productos no son los únicos destinatarios. Los batidos son adecuados para personas que buscan adelgazar porque producen mucha saciedad y eso genera menor consumo de alimentos más calóricos como ya se ha demostrado en numerosos estudios (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25979566/>).

Además, la proteína de suero de leche, una de las más elegidas, ayuda a perder grasa y ganar músculos, lo que puede ser ideal para cualquier persona que busque adelgazar.

Finalmente la ingesta de batidos de proteínas es beneficiosa en adultos mayores que sufren de pérdida de musculatura (sarcopenia) para contrarrestar dichos efectos.

CONCLUSIÓN

Estos son solo algunos de los muchos conceptos equivocados sobre las proteínas que se comentan sin conocerlas

a fondo. La realidad muestra que los polvos proteicos de buena calidad son opciones nutricionales efectivas.

Lo mejor siempre es lo más natural. Por lo tanto, si puedes consumir tus proteínas directamente de los alimentos, mucho mejor, pero a veces es difícil.

Como los polvos tienen mayor pureza, en 100 g de un filtrado de la mejor calidad (isolado) podrás encontrar 90 g / 95 g de proteínas, mientras que en 100 g de carne solo conseguirás unos 25 g.

Por eso, si tu organismo requiere una ingesta elevada en proteínas, los batidos pueden ser la mejor opción. Eso sí, solo elige los de buena calidad y consúmelos responsablemente.

Recursos

- Health benefits of protein powder
- The hidden dangers of protein powders
- Dietary protein intake and human health
- Protein Supplements and Their Relation with Nutrition, Microbiota Composition and Health: Is More Protein Always Better for Sportspeople?
- A whey-protein supplement increases fat loss and spares lean muscle in obese subjects: a randomized human clinical study
- The effect of a whey protein supplement dose on satiety and food intake in resistance training
- Sarcopenia and whey proteins