

GUÍA DE PROTEÍNAS

Todo lo que necesitas saber, con base científica

1. LA REGLA DE LA MANO

Una herramienta práctica para estimar tu ingesta sin pesar comida. Es una aproximación orientativa, no un valor exacto.

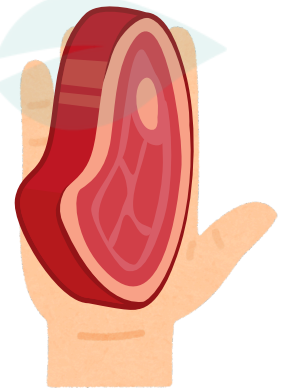
REFERENCIA	EQUIVALENCIA EN ALIMENTO	PROTEÍNA APROX.
Palma (sin dedos) (2-3 cm grosor)	100 g de carne, pollo o pescado	~20 g
Mano completa (palma + dedos (2-3 cm grosor))	200 g de carne, pollo o pescado	~40 g

Ejemplos con 40 g de proteína:

- Carne o pollo magro → 1 mano (200 g)
- Pescado o marisco → 1 mano (200 g)
- Huevos → 6-7 medianos (cada huevo aporta ~6 g)

Ejemplos con 30 g de proteína:

- Yogur griego natural → 1½ tazas
- Queso cottage → 1 taza
- Quesos curados (parmesano, manchego, cheddar, gouda) → 80-100 g
- Proteína en polvo → 1 scoop (~30 g)



■ ■ Nota sobre legumbres: Las legumbres aportan proteína pero con una carga importante de carbohidratos. No son la fuente óptima si el objetivo es proteína eficiente. Úsalas como complemento en el contexto de una dieta variada.

2. ¿CUÁNTA PROTEÍNA NECESITAS?

Las dosis se calculan sobre la masa magra, no sobre el peso total, porque la grasa corporal no requiere proteína para su mantenimiento.

PERFIL	DOSIS RECOMENDADA	FUNDAMENTO
Adulto sedentario (18-50 años)	1 g/kg/día de masa magra	Mínimo para mantener masa muscular

Adulto activo (18-50 años)	1.2-1.5 g/kg/día	Actividad regular, reparación tisular
Entrenamiento de fuerza (18-50 años)	1.5-2 g/kg/día	Estímulo de síntesis proteica muscular (mTOR)
Mayores de 50 años (sedentarios)	Mínimo 1.5 g/kg/día	Resistencia anabólica; prevención de sarcopenia
Mayores de 50 años (activos)	1.5-2 g/kg/día	Mayor necesidad por menor eficiencia anabólica

■ **Cómo estimar tu masa magra de forma práctica:** una aproximación sencilla es tu altura en cm menos 100. Por ejemplo, si mides 160 cm, tu masa magra estimada sería ~60 kg → necesitas entre 90 y 120 g de proteína/día. Esta es una estimación orientativa. Para mayor precisión se puede usar una medición de composición corporal (DEXA o bioimpedancia calibrada).

Ejemplo práctico:

Mujer de 60 kg de masa magra → necesita entre 90 y 120 g/día → equivale a 2.5-3 porciones del tamaño de su mano completa.

"Tu grasa no necesita proteína. Tus músculos, huesos y tu piel, sí."

3. TABLA DE EQUIVALENCIAS

ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEÍNA	NOTA
Pechuga de pollo cocida	100 g (1 palma)	24 g	Filete magro, sin piel
Muslo de pollo cocido	1 unidad media (~120 g)	22 g	Sin piel
Carne de res magra cocida	100 g (1 palma)	24 g	Ej. solomillo, bistec magro
Pescado blanco cocido	100 g (1 palma)	21 g	Merluza, dorada, bacalao fresco
Salmón cocido	100 g (1 palma)	22 g	Rico en EPA+DHA (omega-3)
Atún en lata escurrido	100 g	25 g	En agua o aceite de oliva
Huevo mediano	1 unidad (50 g)	6 g	5-6 huevos = ~30-36 g
Yogur griego natural	200 g (1 taza)	20 g	Sin azúcar añadido
Queso cottage	225 g (~1 taza)	30 g	Opción baja en grasa y alta en proteína
Quesos curados	100 g	~28-30 g	Parmesano, manchego, cheddar, gouda
Proteína en polvo	1 scoop (~30 g)	~25 g	Varía según marca; complemento, no base

4. MITOS SOBRE LA PROTEÍNA

■ Mito: 'Comer mucha proteína (especialmente carne roja) causa cáncer.'

■ Verdad científica:

- Los estudios observacionales que generaron este mito evaluaron el consumo de carnes PROCESADAS (embutidos, salchichas, jamón industrial con nitritos/nitratos), no de carnes frescas de calidad.
- En esas poblaciones también había alto consumo de azúcar, grasas trans, alcohol y sedentarismo. Es imposible aislar la proteína como causa.
- Las carnes frescas y de calidad NO tienen la misma asociación con el riesgo de cáncer.
- Lo que sí promueve el cáncer: inflamación crónica, obesidad, ultraprocesados, sedentarismo y exceso de azúcar.
- La proteína de calidad ayuda a mantener el sistema inmune, que es una defensa natural contra el crecimiento de células cancerígenas.

■ Mito: 'Mucha proteína daña los riñones.'

■ Verdad científica:

- En personas con riñones sanos, no existe evidencia científica sólida que respalde esta afirmación.
- Estudios en adultos sanos muestran que hasta 2 g/kg/día es seguro a largo plazo.
- La restricción proteica sí está indicada en pacientes con insuficiencia renal diagnosticada. Para el resto de la población, no hay razón para limitarla.

■ Mito: 'La proteína es solo para quienes van al gimnasio.'

■ Verdad científica:

- La proteína es necesaria para TODOS: síntesis de hormonas, enzimas, anticuerpos, mantenimiento de piel, cabello, uñas, huesos y masa muscular.
- A partir de los 50 años su importancia aumenta porque el músculo se pierde de forma progresiva (sarcopenia) y se necesita más proteína para el mismo estímulo anabólico (resistencia anabólica).

■ Mito: 'La proteína engorda.'

■ Verdad científica:

- Al contrario: la proteína tiene el mayor efecto termogénico de los macronutrientes (20-30% de las calorías consumidas se gastan en su digestión).
- Aumenta la saciedad al modular grelina y PYY, lo que reduce la ingesta total.
- Preserva la masa muscular durante la pérdida de peso, mejorando la composición corporal incluso sin cambiar el peso total.

■ Mito: 'Con un batido de proteína al día ya tengo suficiente.'



Verdad científica:

- Los batidos son un complemento práctico, no una base alimentaria.
- La proteína de alimentos enteros (carne, pescado, huevos, lácteos) aporta además micronutrientes, colágeno, grasas esenciales y cofactores que los batidos no replican completamente.
- Úsalos cuando no llegues a tu objetivo diario con comida real, no como sustituto.

■ Mito: 'Las proteínas vegetales son igual de buenas que las animales.'



Verdad científica:

- La biodisponibilidad de la proteína animal es mayor. La leucina, el aminoácido que activa la síntesis proteica muscular (vía mTOR), está más presente y disponible en fuentes animales.
- Muchas proteínas vegetales son incompletas o tienen antinutrientes (fitatos, oxalatos) que reducen su absorción.
- La soja y la quinoa son excepciones con perfil más completo, pero siguen siendo menos biodisponibles que la proteína animal en la práctica.
- Las fuentes vegetales pueden usarse como complemento dentro de una dieta variada.

"No es la proteína la que causa problemas. Es la inflamación crónica generada por ultraprocesados, azúcares y desequilibrio metabólico. La proteína de calidad — huevo, pescado, carnes frescas — es un pilar de la salud, no una amenaza."