

Cuánta proteína se debe consumir al día: esta es la cantidad recomendada según la edad

La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) mínima para una persona de peso medio y baja actividad física es de 0,8g/kg. No obstante, esta cantidad puede ser superior en función de la edad, el sexo y el nivel de actividad. Paula Saiz de Bustamante, farmacéutica experta en nutrición y colaboradora en la promoción de hábitos saludables de Juice Plus+, asegura que las proteínas son esenciales para llevar una dieta equilibrada y desempeñan funciones vitales en el organismo

Las proteínas son macronutrientes compuestos por aminoácidos cuya ingesta es imprescindible para mantener un estilo de vida saludable. En los últimos años, ha aumentado el interés por adquirir buenos hábitos alimenticios y consumir suplementos alimenticios para alcanzar las cantidades recomendadas. Como muestra de ello, la compra de este tipo de productos en España se ha visto incrementada un 5% en 2023 y un 14% desde 2020, según la Asociación Española de Complementos Alimenticios (Afepadi). Este dato refleja un cambio de tendencia hacia un perfil de usuario más concienciado sobre la importancia de una buena alimentación.

Combinadas con frutas, verduras, carbohidratos y grasas, las proteínas son un nutriente esencial para conseguir una dieta sana y equilibrada. Paula Saiz de Bustamante, farmacéutica experta en nutrición y colaboradora en la promoción de hábitos saludables de Juice Plus+ -la gama nutricional que ofrece complementos alimenticios para conseguir una dieta sana y equilibrada de una manera sencilla- explica que "las proteínas, tanto de origen animal como vegetal, desempeñan funciones vitales en el organismo, ya que forman parte de la estructura de todos los tejidos y de hormonas, enzimas y otras moléculas que regulan funciones esenciales para la vida".

Las proteínas son imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo, pero ¿qué cantidad se debe ingerir? La Ingesta Diaria Recomendada (IDR) mínima para una persona de peso medio y baja actividad física es de 0,8g/kg. No obstante, no hay una única respuesta para esta pregunta, ya que depende de variables como la edad, el sexo y el nivel de actividad.

Consumo de proteínas en los más jóvenes

A partir de los 18 años, la ingesta de proteína recomendada para adultos sanos, tanto para hombres como mujeres, es de 0,83 g/kg, según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). Asimismo, esta cantidad se ve incrementada en aquellas personas que tienen un nivel alto de actividad física. Las necesidades proteicas diarias de un joven que practica ejercicio son de aproximadamente 1,5 g/kg, siempre y cuando sus requerimientos calóricos totales estén cubiertos, según la Asociación Española de Pediatría (AEP).

Comienzo de la pérdida de masa muscular y ralentización del metabolismo

Una vez pasada la franja de los 30 años, comienza a agudizarse la pérdida natural de masa muscular y esta reducción provoca la ralentización del metabolismo. Al mismo tiempo, esto favorece un aumento de peso y de grasa corporal y, por ello, resulta más difícil mantener un peso saludable. Por ello, se

recomienda reducir la cantidad de carbohidratos, ya que el gasto energético en esta edad es menor, y aumentar la ingesta de proteínas a 1,2 gramos por kilo de peso corporal, según la Sociedad Americana de Nutrición.

Disminución de la densidad ósea y pérdida de la fuerza muscular

A partir de los 50 años, la masa muscular disminuye entre un 1% y un 2% al año, mientras que la fuerza muscular, un 1,5%, y el doble a partir de los 60 años, según la Fundación Española de Nutrición. La pérdida natural de densidad ósea y la disminución de la masa muscular obligan a aumentar el consumo de proteínas. De esta manera, al público senior se les recomienda incrementar la ingesta de proteínas hasta 1,0 - 1,2 g/kg, según el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana.

Cuando la dieta es baja en proteínas por diferentes motivos insalvables, es recomendable completarlo con un suplemento de proteínas. Este tipo de productos pueden consumirse en distintos formatos: polvos, barritas, snacks, entre otros.

En el caso de Juice Plus+ Perform, se trata de un producto diseñado cuidadosamente para cubrir necesidades nutricionales específicas, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable, que se prepara con agua, leche o bebida vegetal para conseguir un shake rico en proteínas. Además de ser diseñado para respaldar la rutina de ejercicios, entre los beneficios que aporta, se encuentran: el aumento de masa muscular, la producción energética, el rendimiento mental, la formación normal de colágeno para la estructura ósea y el aporte de vitaminas del grupo B, vitamina C y vitamina D. Paula Saiz de Bustamante, aconseja "combinarlo con fruta o verdura para preparar un smoothie más completo".

Datos de contacto:

Lucía Durán
Trescom
638622084

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>