Probablemente no existe ningún otro nutriente que atraiga tanto la atención de los deportistas como las proteínas debido a su papel en el crecimiento y la reparación muscular. La proteína se encuentra en alimentos como las carnes rojas, las aves, el pescado, los lácteos, los huevos, las nueces, el tofu y las legumbres, pero también está disponible en una variedad de suplementos formulados como bebidas, barras y polvos. Para algunos, los suplementos proteicos pueden ser útiles como parte de su plan general de nutrición, sin embargo, ciertamente no son esenciales para todos.

## ¿Necesita más proteínas?

Los atletas de resistencia en entrenamiento pesado, los atletas que intentan ganar masa muscular y los atletas de fuerza en las etapas iniciales de entrenamiento tienen necesidades de proteínas más altas que la población general que no hace ejercicio. La mayoría de los atletas alcanzarán fácilmente sus objetivos diarios de proteína total con sus hábitos alimenticios habituales, sin embargo, aquellos que siguen dietas vegetarianas o veganas o no consumen productos lácteos pueden tener dificultades para cumplir con los requisitos de proteína si no están bien planificados. Se aconseja que estos atletas consulten a un dietista deportivo acreditado para asegurarse de que están alcanzando sus objetivos proteicos adecuados.

## ¿Importa el tipo de proteína?

El valor nutricional de una proteína está determinado por su perfil único de aminoácidos, por lo que se recomiendan proteínas con un alto valor biológico (VHB) siempre que sea posible. Las proteínas de origen animal, como los productos lácteos, los huevos, la carne, el pescado y las aves, así como las proteínas de soja aisladas, se consideran proteínas del VHB, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales que necesita el cuerpo humano. Las proteínas vegetales sólo contienen algunos de los aminoácidos esenciales y se consideran de menor valor biológico.

La leucina, un aminoácido de cadena ramificada, desempeña un papel fundamental en la "activación" de la síntesis de proteínas musculares. El contenido de leucina de los alimentos varía, pero algunos alimentos son naturalmente altos en leucina, incluyendo la leche (y la proteína del suero) y la carne roja. Las investigaciones sugieren que entre 2 y 3 g de leucina estimulan al máximo la síntesis de proteínas (equivalente a entre 20 y 25 g de proteína del VHB).

## ¿El momento de la ingesta de proteínas marca la diferencia?

Las investigaciones sugieren que cada vez que se consume proteína hay un pequeño pico en la síntesis muscular con 20-25 g de proteína del VHB que produce una respuesta máxima. Comer cantidades superiores a esta cantidad, no ofrece ningún beneficio adicional para la síntesis de proteínas musculares. Distribuir las proteínas a lo largo del día incluyéndolas en las comidas y bocadillos producirá múltiples picos en la síntesis de proteínas musculares. Comer proteínas en la hora siguiente al ejercicio puede ayudar a prolongar la respuesta de síntesis de proteínas al ejercicio, ayudando a promover las ganancias musculares y a minimizar la descomposición (pérdida) muscular.

## ¿Son necesarios los suplementos?

La decisión de utilizar un suplemento proteico debe basarse en varios aspectos relevantes para el individuo, incluyendo su carga de entrenamiento, objetivos, necesidades energéticas diarias, dieta típica, apetito después del ejercicio, presupuesto disponible e ingesta dietética general. Hablar con un Dietista Acreditado en Deportes puede ayudar a establecer si el uso de un suplemento de proteína es necesario. También es importante seguir reevaluando la necesidad de suplementos cuando se produzcan cambios en la capacitación, etc. Una opción recomendado por nosotros es el producto [Pump de Omnilife](https://omnipoder.com/pump-omnilife/), proteína 100% natural.