

ÁNGELA QUINTAS

DE LA BOCA A TU SALUD



Accede
gratis a un reto
personalizado
de 21 días

8 claves para controlar la inflamación,
el peso y los picos de insulina

ÁNGELA QUINTAS

DE LA BOCA A TU SALUD



8 claves para controlar la inflamación, el peso
y los picos de insulina

 Planeta

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Los contenidos ofrecidos en el sitio web accesible a través del código QR se ofrecen sin ningún tipo de garantía sobre su exactitud. Estos contenidos podrían estar incompletos o ser incorrectos, así como ser retirados o modificados en cualquier momento sin previo aviso por parte del titular del sitio web o por terceros. Editorial Planeta no tiene el control sobre los contenidos accesibles a través del código QR ni sobre la naturaleza del sitio web y declina toda responsabilidad por los posibles errores o modificaciones que se pudieran producir en dichos contenidos. El sitio web accesible a través del código QR puede, asimismo, tener políticas y términos de privacidad que están fuera del control de Editorial Planeta. Asegúrese de consultar las *Políticas de privacidad* del sitio web, así como sus *Términos de uso*, antes de realizar cualquier transacción o de facilitar cualquier tipo de información.

© Ángela Quintas, 2025

© Editorial Planeta, 2025

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editoria.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño e ilustraciones del interior: © Dímeloengrafico; © Freepik

Iconografía: © Grupo Planeta

Primera edición: enero de 2025

Depósito legal: B. 21.697-2024

ISBN: 978-84-08-29690-4

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Egedsa

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE LIBRO? 11

1 LOS NUTRIENTES Y LA ENERGÍA, LAS SUPERESTRELLAS DE TU SALUD 15

Los nutrientes, lo que nos pide el cuerpo	17
Las calorías, nuestra fuente de energía	19
Los hidratos de carbono, nuestras pilas favoritas	21
Las proteínas, el combustible imprescindible	26
Las grasas y el misterio de distinguir las buenas de las malas	32
Las vitaminas, la esencia de la vida	41
Los minerales, los actores secundarios que piden paso	47
Las peores parejas de vitaminas y minerales	50
Guía maestra de suplementación esencial	52

2 HIDRATARSE PARA QUE TODO FLUYA 63

¿Por qué es importante una buena hidratación?	66
El número mágico	67
La deshidratación: cómo identificarla y prevenirla	68
Test infalible de hidratación	72

3 ¿QUÉ ES ESO DEL METABOLISMO? 79

Una conexión con mucha química	82
Medalla de oro en flexibilidad... ¡metabólica!	84
Así se entrena el metabolismo	85
Una cita con tu metabolismo basal	88

	Plan exprés para mejorar el metabolismo	92
	Test para saber si tu metabolismo es rápido o lento	95
4	LA INFLAMACIÓN, EL ICEBERG DE NUESTRO TITANIC	103
	El gran peligro de la inflamación silenciosa	107
	Los ácidos grasos y la inflamación: un <i>enemies to lovers</i> en toda regla	108
	Los secretos de la micoterapia: hongos medicinales para revitalizarte	113
	Diseña tu dieta antiinflamatoria	115
	Test para saber si sufres de inflamación	130
5	LA MICROBIOTA INTESTINAL, EL PILAR DEL BIENESTAR	137
	Bacterias que son buenas... y otras que no tanto	141
	La formación de la microbiota: el parto y la lactancia	142
	Todo sobre los cuidados de la microbiota	144
	Disbiosis: cuando el equilibrio se rompe	148
	La dieta FODMAP de la teoría a la práctica	150
	Intestino hiperpermeable: cuando el filtro no filtra	162
	Test para detectar disbiosis e hiperpermeabilidad intestinal	165
6	LA INSULINA, LA ALIADA CONTRA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD	173
	El peso <i>real</i> de los kilos de más	175
	¿Qué es la insulina y qué puede hacer por ti?	178
	La dieta de control de la insulina: un éxito para adelgazar y vivir con salud	181
	Menús (reales) para controlar la insulina	201
7	DI ADIÓS AL ESTRÉS Y AL CANSANCIO DE UNA VEZ POR TODAS	219
	El impacto del estrés en nuestro cuerpo: radicales libres y estrés oxidativo	222
	Antioxidantes: los guerreros contra el cansancio	223
	El temido cortisol	225
	Cortisol, leptina y grelina, un <i>ménage à trois</i> con mucha hambre	226

Hábitos calmantes para cuerpos estresados	228
Kit de rescate para jornadas eternas	231
Decálogo energético	233

8 DE LA BOCA A TU SALUD, DESDE LA INFANCIA HASTA LA MADUREZ 235

El embarazo: lo mejor para la madre y el bebé	237
Menú diario para embarazadas	247
La lactancia: un plan de nutrición para enriquecer la leche	252
Los niños crecen: claves de una dieta infantil completa	255
La adolescencia: un estirón en todos los sentidos	268
Menú diario para adolescentes	273
La menopausia: ¡comamos como leonas!	279

AGRADECIMIENTOS 291

BIBLIOGRAFÍA 293

ANEXO: GUÍA PARA INTERPRETAR TU ANALÍTICA 297



Piensa en tu cuerpo como en una gran película. Detrás de toda historia memorable hay un guion extraordinario, actores talentosos, un director fantástico y un equipo de producción sobresaliente, además de efectos especiales, cuando el género lo requiere. Los nutrientes son como todos estos elementos, esenciales para que nuestra película sea un éxito entre público y crítica.

Estas sustancias químicas naturales son lo que nuestro organismo utiliza para construir, mantener y reparar los tejidos. Dicho de una forma muy elemental: vivimos gracias a los nutrientes, porque son el engranaje clave para garantizar el funcionamiento de nuestro cuerpo y nos dan energía (la energía, otro integrante esencial de nuestro equipo de rodaje). Sin ellos, estaríamos más apagados que una película sin trama. A lo largo de este capítulo te explicaré todo lo que debes saber sobre los nutrientes para aprovechar sus propiedades, porque son muchas y maravillosas.

LOS NUTRIENTES, LO QUE NOS PIDE EL CUERPO

Siempre que hablemos de nutrientes debemos tener presente que se dividen en dos grupos:

1. **Los macronutrientes: los hidratos de carbono o carbohidratos, las proteínas y las grasas.** Son *macro* porque las cantidades de estos que requiere nuestro organismo son mayores: superiores a 1 gramo. Imagina que los hidratos de carbono son los actores principales que llevan el peso dramático de la historia, las proteínas son el guion que estructura la trama y las grasas son los efectos especiales que hacen que todo luzca impresionante. Sin ellos, no hay película.
2. **Los micronutrientes: las vitaminas, los minerales y otras sustancias.** Son *micro* porque nuestro organismo no necesita grandes cantidades diarias, aunque también son cruciales para mantenernos saludables a largo plazo. Por ejemplo, las vitaminas y los minerales son como esos detalles que hacen que una película pase de buena a espectacular: el montaje, la banda sonora, el vestuario, la peluquería, etcétera. Así, sin suficiente calcio, nuestros huesos serían frágiles como un set de cartón, y sin hierro nos sentiríamos más cansados que un director al final de un rodaje nocturno. Los micronutrientes se miden en miligramos o en unidades todavía más pequeñas.

Si a nuestro cuerpo no le damos lo que necesita, empezamos a notar que las cosas no funcionan tan bien como deberían: enfermamos más a menudo, nos sentimos cansados y no rendimos al máximo. Gracias a los nutrientes podemos levantarnos por la mañana, pensar con claridad, movernos sin dolor y disfrutar de una buena salud.



LAS CALORÍAS, NUESTRA FUENTE DE ENERGÍA

Antes de seguir profundizando en los nutrientes, debo explicarte otro concepto básico de nutrición; uno que suele preocuparnos siempre que tenemos en mente perder peso. Se trata de **las calorías**: la cantidad de energía que los alimentos pueden proporcionar al cuerpo humano cuando son consumidos y metabolizados.



¿Por qué las calorías se miden en kcal?

Si te comes una manzana de unos 180 gramos que tiene, aproximadamente, 93 calorías, en términos técnicos estás consumiendo 93 kilocalorías (93.000 calorías). Así que, aunque hablemos de *calorías* en la vida diaria, realmente a lo que nos referimos es a *kilocalorías*. Es una simplificación del lenguaje que ha sido aceptada en el contexto de la alimentación y la nutrición. Y la verdad es que a todos nos asusta menos una cifra menor.

Esta energía es esencial para que podamos desempeñar funciones como el mantenimiento de la temperatura corporal, la respiración o la circulación sanguínea, entre muchas otras. Pero...

OJO: NO TODAS LAS CALORÍAS SON IGUALES

Por ejemplo, 100 kcal que proceden mayoritariamente de grasas no tendrán el mismo efecto en el cuerpo que 100 kcal provenientes de hidratos de carbono. Las grasas (especialmente las insaturadas, que encontramos en alimentos como el aguacate o las nueces) proporcionan energía de manera sostenida, ayudan en la absorción de vitaminas liposolubles y son cruciales para la salud celular.

En cambio, 100 kcal obtenidas de hidratos de carbono (como las que encontramos en una porción de pan blanco) tienen un efecto diferente. Los hidratos de carbono se descomponen rápidamente en glucosa, elevando los niveles de azúcar en sangre de forma más inmediata. Esto puede proporcionarnos una rápida fuente de energía, pero también puede provocarnos picos muy altos de glucosa, con su posterior caída. En consecuencia, nuestro páncreas deberá secretar insulina para normalizar esos valores, lo que a menudo conllevará una sensación de hambre poco después de comer.

Por lo tanto, es crucial considerar no solo las calorías totales que consumimos, sino también la composición de esos alimentos, ya que diferentes nutrientes tienen diferentes efectos en nuestra energía y en nuestra salud general.



Toma nota

Un gramo de hidratos de carbono y de proteínas nos aporta 4 kcal de energía, mientras que las grasas nos aportan más del doble: 9 kcal por cada gramo consumido.

Lo que acabo de contarte de forma muy breve es uno de los principios más importantes de la forma de alimentación saludable que defenderé siempre: la dieta de control de insulina. Tras ponerla en práctica en la consulta durante más de veinticinco años, la conozco en detalle. Más adelante aprenderás a mezclar los alimentos de manera correcta para que tus niveles de glucosa se mantengan lo más estables posible durante el día y puedas obtener mayores beneficios de los alimentos.

LAS CALORÍAS VACÍAS

Veo en consulta a muchas personas que mantienen una vida social muy activa, con muchas comidas y cenas fuera de casa. Algunas de ellas, con la idea de que se mantendrán delgadas si no comen, se limitan a beber. No están sanas, porque consumen muchas calorías vacías. Estas provienen de alimentos y bebidas que aportan energía, pero carecen de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas, fibra y antioxidantes. Así pues, estas personas están cubriendo su necesidad de calorías al día, pero no la de nutrientes.

Y ahora sí, vamos a por los nutrientes.

LOS HIDRATOS DE CARBONO, NUESTRAS PILAS FAVORITAS

Los hidratos de carbono, también conocidos como *carbohidratos* o *glúcidos*, son compuestos orgánicos formados por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Durante la digestión, los hidratos de carbono se convierten en la glucosa que usan nuestras

células, tejidos y órganos. Son, por tanto, la principal fuente de energía de nuestro organismo. Pero, ojo, hay que saber consumirlos para sacarles el máximo partido.

Cuando pensamos en los hidratos de carbono, lo primero que se nos viene a la mente son la pasta y el arroz (a mí también me pasaba antes de que me apasionase por la química de la nutrición, lo admito), pero nos olvidamos de que las frutas y las verduras también están compuestas principalmente por ellos.



Toma nota

Para saber qué son los hidratos de carbono solo debemos recordar que los conforman aquellos alimentos que nacen de la tierra.

Los carbohidratos pueden clasificarse de varias formas, pero posiblemente la más sencilla sea la siguiente:

- ♥ **Monosacáridos.** Son los azúcares más simples, ya que están formados por una sola molécula y nuestro organismo los absorbe con mucha facilidad. Dentro de este grupo encontramos **la glucosa** (cereales y pasta), **la fructosa** (frutas, verduras y miel) y **la galactosa** (lácteos).
- ♥ **Disacáridos.** Se trata de carbono formado por dos moléculas unidas por un enlace glucosídico. En este grupo encontramos **la lactosa** (lácteos), **la sacarosa**, que es el azúcar común que tenemos en casa, es decir, el azúcar de caña o de remolacha, y **la maltosa** (whisky y cerveza).
- ♥ **Polisacáridos.** Son los hidratos de carbono más complejos. Están formados por largas cadenas de monosacáridos como el almidón y la celulosa. Muchas verduras, legumbres y cereales integrales son polisacáridos.

Otra forma de clasificarlos es en carbohidratos simples y complejos.

Los monosacáridos y los disacáridos son **carbohidratos simples**.

Entre los **carbohidratos complejos** hay muchos monosacáridos, que contienen fécula. Los menos feculentos son el brócoli, el calabacín, el tomate y la berenjena. Los más feculentos son las patatas, las judías, el maíz y los garbanzos.

DOS PREGUNTAS Y CUATRO MITOS SOBRE LOS HIDRATOS

1 ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES FUNCIONES DE LOS HIDRATOS?

- ♥ **Son una fuente de energía inmediata.** Por ejemplo, mediante la glucosa. ¿Cómo te has sentido cuando tenías mucha hambre y te has comido un buen plato de macarrones con tomate? Luego verás por qué comerse un plato así no es tan buena idea, por muy satisfactorio que resulte en un principio.
- ♥ **Almacenan energía.** La glucosa se almacena en forma de glucógeno en el hígado y en los músculos para ser una fuente de energía que podremos utilizar cuando nuestro cuerpo la necesite. Así que también desempeñan una indispensable labor previsora.
- ♥ **Construyen parte de la estructura celular.**
- ♥ **Regulan el metabolismo.** Este concepto tiene un capítulo específico, el tercero, pero, hasta que lleguemos a él, te adelanto que los hidratos de carbono ayudan a sintetizar los

aminoácidos y los ácidos grasos y a mantener los niveles de glucosa en sangre lo más estables posible.

- ♥ **Forman ácidos nucleicos como el ARN y el ADN.** Los carbohidratos ribosa y desoxirribosa forman parte de ácidos nucleicos esenciales para la vida, que almacenan y transmiten nuestra información genética.
- ♥ **Aportan beneficios a nuestra salud digestiva.** Algunos hidratos, como los fructooligosacáridos, promueven el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino.

2 ¿POR QUÉ SON MEJORES LOS HIDRATOS INTEGRALES?

En los cereales integrales, el grano tiene una capa externa conocida con el nombre de salvado, que es muy rica en fibra (la fibra tiene una serie de propiedades saludables que conocerás más a fondo cuando hablemos de la microbiota intestinal, en el capítulo cinco). Para disfrutar al máximo de sus beneficios, los hidratos de carbono deben consumirse enteros e integrales. Estas son algunas de las razones:

- ♥ **Contienen más nutrientes.** Los granos enteros poseen una mayor concentración de vitaminas y minerales, como el magnesio, el hierro y la vitamina E.
- ♥ **Mejoran nuestro perfil cardiovascular.** Los alimentos integrales ejercen una acción positiva sobre nuestra salud cardiovascular, haciendo que se produzca una disminución del colesterol LDL, el llamado *colesterol malo*, y ayudan a que se reduzca nuestra presión arterial.
- ♥ **Sacian más.** Y esto hará, como es obvio, que comamos menos.
- ♥ **Mejoran nuestro tránsito intestinal** y atenúan los picos de insulina.

3 «LOS HIDRATOS ENGORDAN»

Esta idea está arraigadísima, pero es muy matizable. Para mantener un peso saludable es conveniente no abusar de los hidratos de carbono. Sin embargo, el verdadero problema radica en la forma que tenemos de ingerirlos. Cuando se consumen solos, sin proteína (aquí está la clave), causan un pico de insulina, haciendo que nuestro cuerpo los convierta en grasa para normalizar los niveles de glucosa en sangre después de haber llenado los almacenes del hígado y de nuestros músculos en forma de glucógeno. De nuevo, no es tanto el qué, sino el cómo.

4 «ES MEJOR NO COMER HIDRATOS POR LA NOCHE»



Se pueden comer, pero, de nuevo, la respuesta no es tan *simple*. Es mejor consumirlos al mediodía junto con una buena porción de proteína. Debemos recordar que los hidratos de carbono complejos, y más si provienen de cereales integrales, nos proporcionan energía que se libera de manera más lenta. En la cena, es mucho mejor optar por verduras y ensaladas como guarnición de una proteína y no comer verduras y ensaladas solas.

5 «LAS FRUTAS TIENEN DEMASIADA AZÚCAR»

Renunciar a sabores y texturas tan maravillosos como los que nos aportan las frutas de temporada debería ser un crimen. Además, contienen vitaminas, minerales y fibra, claves desde el punto de vista nutricional. No obstante, es cierto que las frutas suelen ser muy ricas en azúcares naturales propios. Por

eso siempre es mejor consumirlas enteras y no en zumo. De esta manera, la fibra que contienen atenuará el pico de insulina que provoca en nuestro organismo cuando tomamos la fruta en zumo y el azúcar entra de golpe en nuestro torrente sanguíneo.

6 «LAS DIETAS SIN GLUTEN SON MÁS SANAS»

No es así. El gluten es una proteína que está presente en cereales como el trigo, la cebada, la espelta y el centeno, entre otros. Posee un bajo nivel nutricional y un alto valor tecnológico y es el responsable de la elasticidad, el volumen y la esponjosidad de las masas que cocinamos e ingerimos. Dejar de ingerir gluten así, porque sí, no es un hábito saludable ni los productos sin gluten son más sanos. Solo las personas que son celiacas o sensibles a esta proteína deben eliminarla de su dieta. Y lo que es más: en muchos productos sin gluten se suele añadir grasas y azúcares para lograr una textura similar a los que sí lo contienen.

LAS PROTEÍNAS, EL COMBUSTIBLE IMPRESCINDIBLE

Las proteínas son moléculas formadas por cadenas largas de aminoácidos, sus componentes principales, que cumplen varias tareas fundamentales para nuestro organismo. Existen veinte tipos de aminoácidos que el cuerpo utiliza para construir proteínas y realizar diversas funciones biológicas, todas estas:

- ♥ **Enzimática.** Al ser catalizadoras de reacciones químicas, las proteínas ayudan a fabricar células nuevas y tejidos.

- ♥ **De transporte.** Mueven por nuestro cuerpo moléculas esenciales, como la hemoglobina.
- ♥ **De defensa,** como los anticuerpos que apoyan la función inmune.
- ♥ **Reguladora,** como las hormonas, ya que muchas de ellas son de naturaleza proteica.

En cuanto a las proteínas, podemos encontrarlas en alimentos de origen animal y vegetal.

- ♥ Para recordar cuáles son **los alimentos proteicos de origen animal**, podemos decir que son aquellos que provienen de todo lo que corre, salta, vuela, nada o tiene ojos. Es decir, carne, pescado, aves, huevos y lácteos.
- ♥ **Las proteínas de origen vegetal** se encuentran en legumbres, cereales, verduras, frutos secos y semillas, y tienen menos cantidad de aminoácidos esenciales que las anteriores.

Además de por su origen vegetal o animal, la clasificación de las proteínas puede hacerse en función de los aminoácidos que las componen, que pueden ser:

- ♥ **Aminoácidos esenciales.** Son aquellos que el cuerpo no puede fabricar y que debemos conseguir de una fuente externa. Así pues, los comemos o... los comemos. Uno de ellos es el triptófano, fundamental para la fabricación de la serotonina, el neurotransmisor apodado *la hormona de la felicidad* y que se fabrica en un 95 % en nuestro intestino gracias a la microbiota. Los demás son la fenilalanina, la valina, la treonina, la isoleucina, la metionina, la leucina, la lisina y la histidina.
- ♥ **Aminoácidos no esenciales.** Son aquellos que nuestro cuerpo sí puede fabricar. Son la alanina, la arginina, la asparagina, el ácido aspártico, la cisteína, el ácido glutámico, la glutamina, la glicina, la prolina, la serina y la tirosina.

También existen proteínas de alta y baja calidad o completas e incompletas. Por ejemplo, los huevos tienen un valor biológico del 100 % y son lo más proteico del mundo, sirviendo como baremo para otros alimentos. De hecho, el huevo no solo es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, sino también un alimento bajo en calorías y rico en vitaminas y minerales esenciales, como la vitamina A, las del grupo B, el hierro, el potasio y el magnesio.

CINCO MITOS SOBRE LAS PROTEÍNAS

1 «TODAS LAS PROTEÍNAS VEGETALES SON INCOMPLETAS»

Muchas proteínas vegetales son incompletas, pero si las combinamos entre ellas podremos obtener una proteína completa, es decir, aquella que nos aportará todos los aminoácidos que nuestro cuerpo no puede fabricar. Muchas de nuestras madres o abuelas combinan un buen plato de lentejas con arroz hervido. Ingerir proteínas de esta manera es todo un acierto: la lenteja tiene un alto contenido en lisina, pero bajo en metionina y cisteína, mientras que el arroz es bajo en lisina, pero alto en metionina y cisteína.

Siguiendo con el ejemplo de las lentejas con arroz, el plato contiene todos los aminoácidos esenciales, pero en concentraciones muy bajas si lo comparamos con una proteína animal. Las lentejas nos aportan alrededor de 7 g de proteína por cada 100 g cocidos, y el arroz, 3 g, mientras que 100 g de carne de ternera cocida nos proporcionan unos 30 g de proteína.

A continuación, y para desmentir totalmente este mito, te doy una lista de proteínas vegetales que están encantadas de conocerse y de compartir receta. Suma estos ingredientes y tu cuerpo lo agradecerá.

Las mejores parejas de proteínas vegetales

Lentejas + arroz



Las lentejas son ricas en lisina, pero bajas en metionina y cisteína. El arroz complementa esta deficiencia. Este plato asegura una ingesta equilibrada de todos los aminoácidos esenciales.

Garbanzos + trigo (pan, pasta)



Los garbanzos son ricos en lisina y el trigo es rico en metionina; juntos forman una proteína completa. Por ejemplo, el hummus con pan pita de trigo forma una proteína completa.

Alubias + maíz (tortillas, maíz cocido)



Las alubias son altas en lisina y bajas en metionina, mientras que el maíz complementa esta deficiencia.

Tofu + arroz integral



El tofu es una buena fuente de lisina y el arroz integral aporta metionina y cisteína.

Avena + nueces y semillas



La avena es baja en lisina, mientras que las nueces y semillas (como las almendras o semillas de girasol) pueden complementar esta deficiencia.

Cebada + guisantes



La cebada y los guisantes juntos proporcionan un perfil de aminoácidos más completo.

Trigo sarraceno + legumbres



El trigo sarraceno es relativamente alto en lisina y puede complementar las legumbres que son bajas en metionina.

Avena + frutos secos



La avena combinada con frutos secos como las almendras puede ofrecer una proteína más completa. Un desayuno saludable: la combinación de avena con almendras y semillas.

Mijo + lentejas



El mijo es rico en metionina, pero bajo en lisina, lo que lo hace perfecto para combinar con lentejas.

2 «NECESITAS SUPLEMENTOS DE PROTEÍNAS PARA GANAR MÚSCULO»

Los suplementos de proteínas se pueden utilizar para completar la dosis diaria cuando no la alcanzamos con la dieta, algo que puede suceder en el caso de los deportistas y de las personas más mayores. Con la edad, suelen aparecer problemas con la dentición y tendemos a comer más alimentos blandos, como cremas de verduras, yogures, fruta... Esto causa, en muchos casos, un déficit de proteína. Una buena solución es añadir a esa crema de verduras un cacito de proteína de guisante, de cáñamo o de suero de leche. Así que, respondiendo al mito: los suplementos de proteína solo se hacen necesarios si realmente no obtenemos esas proteínas de lo que comemos.

3 «LA PROTEÍNA EN POLVO ES ARTIFICIAL Y MENOS EFECTIVA QUE LA NATURAL»

No es así. La proteína en polvo se fabrica a partir de fuentes naturales como la soja, el guisante o el suero de leche, y es igual de efectiva que la proteína natural e ideal para complementar la dieta de aquellas personas que lo necesiten.

4 «LA PROTEÍNA DEBE SER CONSUMIDA INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL EJERCICIO PARA QUE SEA EFECTIVA»

Cuando tomamos proteína después de hacer ejercicio ayudamos a la recuperación del músculo que ha trabajado y a su crecimiento; por eso vemos en los gimnasios a mucha gente que toma un batido justo después de entrenar. De hecho, beberse un batido de proteína de suero de leche después de hacer ejercicios de fuerza es una buena opción, porque esta proteína es rica en aminoácidos ramificados y nuestro organismo la digiere y la absorbe bien. También ingerir proteína tras practicar deporte mejorará nuestra densidad ósea. Ahora bien, por supuesto, no es imprescindible hacer ejercicio para poder ingerir proteína; imagínate que cada vez que quisiéramos comernos un filete y aprovechar sus beneficios nutricionales tuviéramos que ir al gimnasio a darlo todo en las máquinas...

