

PROTEÍNA PARA TUS MÚSCULOS: ¿VEGETAL O ANIMAL?



Tus músculos necesitan proteínas para crecer y recuperarse. Pero, ¿Qué sucede cuando consumes solo proteínas vegetales? ¿Podría comprometerse tu acondicionamiento muscular?

Actualmente existe un gran interés por el consumo de proteínas de origen vegetal. Sin embargo, las pocas evidencias que existen muestran que no tienen la misma capacidad para crear tejido muscular en comparación con las proteínas de origen animal.

La mayoría de las proteínas vegetales tienen un contenido de aminoácidos esenciales más bajo. Además, existen diferencias en cuanto a su digestión.

Pero si estás interesado en cuidar tu masa muscular a través de proteínas vegetales considera lo siguiente:

1. Cuida tus calorías. Si consumes suficientes alimentos es posible que ingieras más de



~1.5 gramos de proteínas por kilogramo de peso corporal a diario. Así, es poco probable que una proteína de menor calidad comprometa tu acondicionamiento muscular. Pero si limitas tus calorías, o estás cambiando a una dieta basada en plantas, consulta a un nutricionista.

RESPALDADO POR 

GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

2. Aumenta y combina. Compensa las propiedades anabólicas más bajas de las proteínas de origen vegetal sirviéndote una porción más grande o combina diferentes fuentes al día (soya, guisantes, arroz integral, canola, maíz o papa).

3. Considera los suplementos: Cuando una proteína vegetal se extrae del alimento que la contiene para concentrarla, su absorción es similar al de una proteína animal. Algunos productos mezclan diferentes proteínas de origen vegetal para crear un mejor perfil de aminoácidos y/o están fortificados con los aminoácidos faltantes.

