

## COMA MÁS PROTEÍNAS PARA MANTENERSE SANO

¿Sabía que su cuerpo necesita proteínas para funcionar correctamente?, pocas personas conocen la importancia que tiene la proteína en la dieta. No consumir suficientes proteínas tiene consecuencias negativas para su salud, su sistema inmunitario y su rendimiento, lo que, por ejemplo, puede conducir a una pérdida de masa muscular, un mayor riesgo de caídas o la pérdida de habilidades cotidianas. Consumir suficientes proteínas y mantenerse activo a nivel físico puede ayudarle a estar sano. Desafortunadamente, un estudio de **PROMISS** muestra que más de una de cada cuatro personas mayores que viven en casa comen muy pocas proteínas.

### ¿Por qué son importantes las proteínas?

Nuestro cuerpo está compuesto por células que contienen proteínas, por ejemplo en nuestros músculos, cartílagos y piel. Las proteínas también se utilizan para transportar oxígeno, garantizan un funcionamiento óptimo de nuestro sistema inmunitario y nos ayudan a recuperarnos de las enfermedades.

### ¿Cuántas proteínas necesitamos?

**1g de proteína por kilogramo de peso al día**

$$\begin{array}{ccccccc} \text{📅} & \times & \text{📦} & = & \text{🍴} & & \text{🍴} \\ 1\text{g} & & 60\text{kg} & & & & 60\text{g} \end{array}$$

Por cada kg de peso corporal debe comer al menos 1g de proteína al día por sus beneficios para la función física. Por lo que, si usted pesa 60kg, debe consumir 60g al día. También es importante comer 30g de proteínas en cada comida, por lo que debería comer dos comidas con 30g de proteínas para alcanzar una ingesta de proteínas suficiente. Si pesa más de 60kg, debería considerar aumentar su ingesta de proteínas aún más. Las personas con enfermedades crónicas deberían aumentar su ingesta de proteínas a un nivel recomendado por un médico o dietista.

¿No está seguro de cómo alcanzar 30g de proteínas en cada comida? Algunos ejemplos son:

Un yogur, avena preparada con leche y 2 huevos = 30g



Pan integral con queso y leche = 30g



Pechuga de pollo con arroz y ensalada verde = 30g



**Consejo:** pida a su médico o dietista recetas ricas en proteínas o vea la página web de **PROMISS: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)**

## ¿Cómo puede determinar si necesita consumir más proteínas?

Protein Screener ([www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl)) puede ayudarle a entender si consume suficientes proteínas. Está disponible en inglés, holandés y finlandés y pronto estará disponible en otros idiomas.

Consulte con su médico o dietista los resultados de la prueba y si necesita o no cambiar su dieta. Si no es posible acceder al test en línea, no dude en hablar sobre su ingesta de proteínas directamente con su médico o dietista.

## ¿Cómo puede aumentar la cantidad de proteínas que consume?

1. Reemplace alimentos bajos en proteínas con otros con una alta cantidad de las mismas con diferentes variaciones en cada comida.

### Los siguientes alimentos contienen 10 g de proteínas:



#### Pescado

50g de salmón ahumado  
4 sardinas de lata  
45g de trucha al horno



#### Queso

0,5 cuenco de requesón  
2 lonchas de queso mozzarella  
1,5 lonchas de queso Gouda



#### Carne

33g de ternera cocinada  
33g de hígado cocinado  
33g de pechuga de pollo cocinada  
3 lonchas de jamón  
2 porcionones de carne asada  
4 porciones de pechuga de pollo



#### Productos alimentarios de origen vegetal

2 puñados de frutos secos  
16 cucharadas de avena  
400g de arroz cocinado  
250g de pasta cocinada  
125g de lentejas cocinadas  
3 rebanadas de pan



#### 2 huevos



1,5 porciones de tofu cocinado  
1,5 vasos de leche  
1,5 cuencos de yogur

2. Si necesita ganar peso, añada a su dieta productos que contengan muchas proteínas.
3. Sustituya alimentos regulares por alimentos ricos en proteínas que sean similares a los que come, pero que tengan más proteínas. Por ejemplo, pan, postres o bebidas con alto contenido en proteínas. Podrá encontrarlos en el supermercado.



**Consejo:** Las bebidas ricas en proteínas le ayudarán a sentirse menos lleno o evitar la pesadez estomacal.

**Consejo:** Las comidas o aperitivos ricos en proteínas pueden ser muy útiles para aumentar la ingesta de proteínas si tiene poco apetito o si es vegetariano/vegano.

4. Añada proteína en polvo a comidas de su dieta. Puede comprar proteína en polvo en grandes supermercados, droguerías o farmacias locales. Mezcle los polvos con comida blanda o líquida, por ejemplo sopa, yogur o postre, siguiendo la receta en el envase o el consejo de su dietista.
5. Utilice una combinación de dos o más de estos consejos.



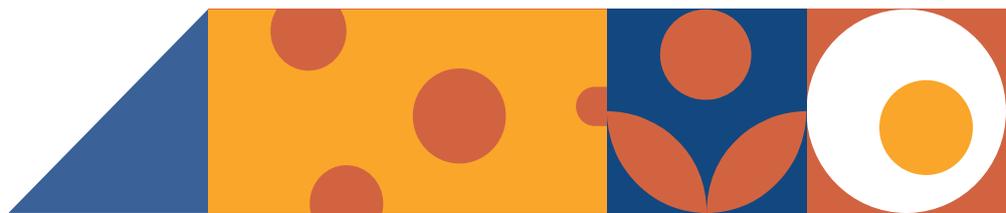
## Consejo adicional para aumentar su ingesta de proteínas

Utilice un diario, en papel o digital, para controlar regularmente cuántas proteínas come al día. Una tabla de proteínas puede ayudarle a contar las proteínas que come. Encontrará una de estas tablas en la página web de PROMISS: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).

## Proteínas sostenibles

Aunque podrá encontrar proteínas tanto en productos animales como vegetales, comer productos vegetales es mejor para el medio ambiente. No hace falta que sea completamente vegetariano o vegano para comer de una forma más sostenible. Intente:

- Comer más proteínas vegetales como legumbres, cereales, frutos secos y semillas;
- Reducir su consumo de ternera, cordero y carne procesada;
- Elegir pollo o cerdo al consumir carne;
- Comer pescado como mucho una vez a la semana (100 - 150g) y elegir pescado con un certificado de sostenibilidad.



# Ejercicios

Además de comer de forma saludable, es importante mantenerse activo y móvil a nivel físico.

- Muévase durante al menos 30 minutos al día. Si esto le parece difícil, ¡tenga en cuenta que es mejor hacer algo que nada! ¡Cada paso cuenta!
- Realizar ejercicios de mayor duración, con mayor frecuencia y/o con más intensidad, beneficiará su salud.
- Combine diferentes ejercicios. Además de centrarse en la resistencia, intente entrenar el equilibrio y la fuerza.
- Reduzca el tiempo que permanece sentado el máximo posible.



## Ejemplos de entrenamiento



### Entrenamiento de resistencia

- Andar
- Hacer tareas del hogar como pasar la aspiradora, limpiar o trabajar en el jardín
- Bicicleta
- Nadar



### Entrenamiento del equilibrio

- Equilibrarse en una pierna
- Caminar talón-punta
- Caminar de lado
- Sosténgase en una silla o en la pared si no se siente muy estable al principio.*



### Entrenamiento de fuerza

- Apretar una pelota de tenis
- Levantar el brazo por encima de la cabeza (de pie o sentado en una silla)
- Levantarse desde posición sentada (desde una silla y repetir)
- Levantar la pierna lateralmente desde posición de pie
- Levantar el talón

*Sosténgase en una silla o en la pared si no se siente muy estable al principio.*



## Más información



Para más información sobre su ingesta de proteínas, pregunte a su médico o dietista. La página web de **PROMISS (www.promiss-vu.eu)** puede proporcionarle información adicional, herramientas prácticas como recetas ricas en proteínas y posters de ejercicios. Además, también encontrará de donde provienen los hallazgos del proyecto.



Este proyecto ha sido financiado por el programa de investigación e innovación Horizon 2020 de la Unión Europea, subsidio núm. 678732.

