



Proteínas en el desayuno, el truco saciante para evitar el picoteo

Descripción

Según un nuevo estudio de Australia, algo tan simple como tomar un desayuno rico en proteínas puede ayudarlo a comer menos durante el día. Gran parte de los alimentos que consumimos hoy en día son procesados y refinados y, por lo general, bajos en proteínas. Nuestros cuerpos compensan comiendo en exceso a lo largo del día para satisfacer nuestras necesidades de proteínas y energía. Aquí está la clave.

Los científicos del estudio analizaron la ingesta de alimentos, la nutrición y la actividad física de 9341 adultos entre mayo de 2011 y junio de 2012. La edad promedio de los participantes fue de unos 46 años. Su ingesta diaria promedio estuvo compuesta por lo siguiente: 18% de proteína, 43% de carbohidratos, 31% de grasa, 2% de fibra y 4% de alcohol.

Los investigadores informaron que los participantes que consumían cantidades bajas de proteínas en su primera comida del día aumentaron su ingesta de alimentos durante las comidas restantes. Por el contrario, aquellos que comieron la cantidad recomendada de proteínas con su primera comida del día no aumentaron su ingesta de alimentos a lo largo del día.

Alimentos de alta energía

Los científicos descubrieron que los participantes con una primera comida baja en proteínas comían más alimentos ricos en energía, como grasas saturadas, azúcar y sal, durante todo el día. También comieron menos de los cinco grupos de alimentos, incluidos cereales, verduras y legumbres, frutas, lácteos y carne.

En general, aquellos cuya primera comida fue baja en proteínas comieron una dieta de peor calidad, encontraron los investigadores. Su energía proteica disminuyó a lo largo del día incluso cuando aumentó su ingesta de alimentos, un efecto que los científicos denominaron “dilución de proteínas”.

Cómo afecta la proteína a tu dieta

Los investigadores descubrieron que las personas comen para tratar de alcanzar un objetivo de proteínas. Cuando las personas comen alimentos bajos en proteínas, necesitan consumir más para alcanzar su objetivo. Las proteínas son los bloques de construcción de nuestro cuerpo dentro de las células y se utilizan para reparar y formar nuevas células.

La dieta occidental típica es baja en proteínas para el desayuno y alta en proteínas por la noche. Agregar más proteínas al desayuno y al almuerzo ayudará a mantener la masa muscular a medida que envejece. Y recuerda: más masa muscular ayuda a mantener tu metabolismo, lo que facilita mantener un peso saludable a lo largo del tiempo.

Es cierto que las necesidades nutricionales de cada persona son muy individuales. Sin embargo, existen algunos principios generales que pueden ayudar a las personas a planificar sus comidas. Las pautas generales dirían que alrededor de 30 gramos de proteína son ideales para las comidas. La mayoría de los desayunos estándar de cereales y tostadas contienen menos de 10 gramos de proteína por porción. Entonces, si no lee las etiquetas cuidadosamente o cambia su comida de la mañana para agregar más proteínas, tendrá deficiencia de proteínas temprano en el día.

Pequeño cambio de dieta

Las proteínas y las grasas te llenan, por lo que una cantidad insuficiente significa que tu cuerpo sentirá hambre antes y serás muy susceptible a estos bocadillos dañinos para tu dieta y peso. Por supuesto, hay otros factores involucrados en comer en exceso, por lo que la proteína no es lo único a tener en cuenta, pero es un factor importante.

Obtienes proteínas de la carne, los lácteos, el pescado, los huevos, la soja, las legumbres y los cereales como el germen de trigo o la quinoa. Un cambio saludable en la dieta puede comenzar perfectamente con un desayuno compuesto por proteínas y fibra equilibradas. Después de adherirse constantemente a cambios dietéticos saludables, es más probable que vea mejoras en marcadores como el azúcar en la sangre, el perfil de lípidos y el peso.

La proteína es uno de los macronutrientes que más sacian, y muchos estudios han demostrado que comenzar el día con un desayuno rico en proteínas puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre, el apetito y los antojos. Es cierto que la hora del día en la que comes proteína no necesariamente importa, pero obtener suficiente más temprano en el día te ayudará a controlar el apetito y los antojos.

Fecha de creación

marzo 2023