

¿HIDROLIZADO DE PROTEÍNA VEGETAL O ANIMAL?



El uso de hidrolizados de proteína es útil como:

- (1) Complemento de la alimentación diaria para alcanzar los requerimientos de proteína.
- (2) Complemento de aminoácidos para cubrir las necesidades cuando se lleva una dieta vegetariana o bien cuando por salud o ejercicio hay demandas específicas de estos.
- (3) Medida para evitar el catabolismo muscular derivado de un ejercicio de musculación, largo o muy intenso.
- (4) Coadyuvante en la baja de grasa corporal cuando se lleva una dieta baja en grasa y con alto perfil de aminoácidos.
- (5) Coadyuvante en el incremento de peso o masa muscular.

¿la pregunta es.... Vegetal o Animal?

HIDROLIZADO PROTEINA VEGETAL

- Útil en casos de hipercolesterolemia como apoyo a dieta cuando se baja la ingesta de animales.
- Útil cuando se requiere incrementar la ingesta de histidina o triptófano.
- Recomendable en personal con obesidad y riesgo aterogénico.

HIDROLIZADO PROTEINA ANIMAL

- Útil para favorecer un estado anabólico en la adolescencia o la etapa adulta.
- Recomendables en períodos de baja de grasa corporal e incremento de masa muscular acompañados de ejercicio.
- Recomendables para mejorar el perfil de aminoácidos en vegetarianos.

Veamos un ejemplo puntual...

En la siguiente diapositiva se muestra una tabla donde se compara una porción de 26g de suero de leche y de soya con los requerimientos MÍNIMOS de aminoácidos esenciales para un adulto de 70kg (SIN CONSIDERAR EJERCICIO FÍSICO) acorde con el reporte de FAO/OMS.

A manera de conclusión tenemos que:

- (1) Los aminoácidos que están más frecuentes en la proteína de suero de leche (y en varias animales) son los de cadena ramificada, así como lisina.
- (2) El entrenamiento mayor a 90 minutos diarios que se realiza de moderado a intenso incrementa las necesidades de dichos aminoácidos tanto para inducir recuperación durante o pos ejercicio o un estado anabólico.
- (3) La arginina y triptófano son beneficiosos el primero como precursor de óxido nítrico y el segundo como precursor de serotonina, aminoácidos variable en estados de ansiedad y depresión.
- (4) Como complemento de una alimentación vegetariana, podría ser recomendable el uso de hidrolizados de proteína animal desde 15 hasta 30g según la restricción de animales o bien el grado de entrenamiento físico.

Aminoácidos esenciales por porción de 26 g de hidrolizado de proteína

**REQ
MIN
70KG**

AMINOÁCIDO	SOYA	SUERO	
Leucina	1546	2609	2730
Isoleucina	921	1333	1400
Valina	940	942	1800
Metionina	245	443	700
Arginina	1428	480	-
Histidina	489	425	700
Lisina	1184	2222	2100
Phenilalanina	977	831	1750*
Triptófano	595	244	280

RECUERDA

HIDROLIZADOS ANIMALES:

Crecimiento (adolescentes)
Entrenamiento intenso o de alto rendimiento.
Necesidad de recuperación.
Incremento de peso o músculo.
Baja de grasa corporal con DIETA y ejercicio correctos cuando no hay riesgo metabólico.

HIDROLIZADOS VEGETALES:

Personas que necesitan mejor balance de nitrógeno pero TIENEN riesgos metabólicos como hipercolesterolemia.

- ✓ Los hidrolizados son productos que también contienen conservadores.
- ✓ Los beneficios de la soya y otros vegetales son en gran parte debido a componentes del alimento NATURAL no solo de un perfil de aminoácidos o tipo de proteína determinada.
- ✓ De cualquier manera se recomienda dejar periódicamente este tipo de productos y llevar una dieta basada en alimentos.