

Lisa Merrill M.S., R.D.

El “traje de buzo” (wetsuit) y su necesidad proteína (adultos)

Dibuje una figura de una persona (con una sonrisa). Luego bosqueje una línea muy cerca alrededor de la figura como alguien llevando un traje de buzo. El traje de buzo representa las células de los huesos, los órganos, los ligamentos, los tendones y todo el resto del cuerpo sin la grasa. Estas células están siempre en un estado de cambio. El cuerpo destruye las células viejas mientras crea células nuevas. También el cuerpo reconstruye los músculos y crea nuevos glóbulos. El forro epitelial del aparato gastrointestinal recicla completamente cada tres días.

La proteína es el fundamento de estas células nuevas. Descubrí que muchos de mis clientes no comen demasiada proteína. La proteína es especialmente importante con el comer desordenado. Es importante comer suficiente proteína para que el cuerpo pueda restaurar las células. Si no come suficiente proteína, su cuerpo usa sus músculos para energía.

El cuerpo necesita más tiempo para digerir la proteína que necesita para los carbohidratos. Entonces si come muchos carbohidratos y no come demasiada proteína, tiene hambre mucho rápido. La meta es un régimen equilibrado de carbohidratos salubres (no procesados) y proteínas. Los carbohidratos le da energía rápido y la proteína le da la saciedad y la estabilidad de glucemia. Coma usted más frutas, granos naturales y vegetales feculentos en vez de la comida procesada sin fibra y azúcar añadida.

Un plan de comer:

Trate de comer 2-4 raciones de proteína para cada comida y 1-2 raciones para cada merienda. Si no tiene hambre por la mañana, puede tomar un desayuno portátil y comerlo durante el viaje al trabajo. Una barra de proteína con carbohidratos será suficiente si no tiene tiempo para comer.

La siguiente fórmula calcula la necesidad proteína basada en un “peso ideal”

1. 5 pies de altura = 100 libras. Añada 5 libras para cada pulgada más que 5 pies. Después, puede añadir 10-15% más si usted tiene huesos grandes o es musculoso/a (un traje de buzo más grande) y resta 10-15% si tiene huesos pequeños o no es musculoso/a.

Convierta su peso en libras a kilogramos

Peso (libras) _____ ÷ 2.2 = _____ kilogramos

Las personas no activas solamente necesitan 0.8 gramos de proteína por kilogramo por día. Las personas que hacen los ejercicios aeróbicos y/o el entrenamiento resistente necesitan 1.2 gramos de proteína por kilogramo por día.

Multiplique su peso en kilogramos por el factor proteína requisito para descubrir su necesidad proteína por día.