

H. NUESTRA SEÑORA DE AMÉRICA
Servicio de Medicina y Ciencias
de la Actividad Física
MyCAF

Proteínas Atún y Deporte



III Congreso Nacional del Atún

Madrid

19- 20 de octubre de 2016

Importancia de las proteínas

Son nutrientes esenciales para la vida, formadas por largas cadenas de aminoácidos (esenciales y no esenciales) que están implicadas en muchas de las funciones vitales de células y tejidos

- **Estructurales:** Crecimiento y reparación tisular
- **Enzimáticas y hormonales:** Regulación metabólica
- **Trasporte de O2 e inmunidad:** Hb. Anticuerpos
- **Musculares y energéticas:** Movimiento, trabajo y energía
- **Nucleoproteínas:** Función de Ac. nucleicos

Proteínas musculares

Se estima que un 50 % del organismo es tejido muscular estriado (40 %) y el resto músculo liso o cardíaco (10%)

- **Actina**
- **Tropomiosina**
- **Miosina**
- **Titina**
- **Troponina**

Funciones musculares

4



- ❖ Estructura y soporte de t. blandos y articulaciones
- ❖ Mecánica, movimiento y postura
- ❖ Generar fuerza
- ❖ Consumir energía
- ❖ Temperatura corporal

Datos a tener en cuenta

- **Proporción adecuada** con el resto de nutrientes
- Alta **calidad biológica** y variadas (Aa esenciales): Carnes, pescados, lácteos y huevos
- Alimentos funcionales: **Aporte de otros nutrientes** (vit, oligoelementos, grasa buena)
- Administración adecuada en el tiempo (**evitar catabolismo**). Tomas diurnas y nocturnas
- Administración en **relación con la carga de trabajo**
- Evitar su **exceso** (control de peso corporal)
- Evitar la **sobrecarga paralela de grasa o HC** (proteínas animales)
- Asociar a **alta ingesta de agua**

Calidad de las proteínas

	VB	NPU
Huevos	95	93
Lácteos	95	96
Pescados	78	76
Carne	74	73
Legumbres	75	71
Cereales enteros	65	58

Cómo tomar proteínas

7

- 1.- En los países industrializados hay una **ingesta adecuada** de proteínas
- 2.- Los **niños y las edades más avanzadas** deben cuidar la ingesta
- 3.- El deportista debe **asociar inteligentemente** la ingesta proteica
- 4.- la **normalización de la ingesta** asegura un aporte correcto
- 5.- Un **exceso proteico** es una sobrecarga innecesaria
- 6.- Dosis ideal. **Entre 0,8 y 2 g/kg**
- 7.- **Cinco ingestas** mantienen un aporte cercano al ideal

Seguridad alimentaria y sostenibilidad



La hora de la industria y las administraciones internacionales