

Bocadillos de Proteína

Por David Heber, M.D., Ph.D., F.A.C.P., F.A.C.N.



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

Está bien establecido que una persona común comiendo una dieta occidental común consume más calorías diarias de las que necesita. Los bocadillos altos en calorías rellenos de grasas y azúcares contribuyen a estas calorías extra. Las barras, bebidas, sopas y nueces llenas con proteína son mucho mejores que los demás bocadillos por las diferencias inherentes entre la proteína y los azúcares y las grasas.

Para empezar, la proteína es más satisfactoria que cualquiera de los otros dos macro nutrientes por señales específicas que envía al cerebro. Cuando comemos bocadillos con proteína en lugar de azúcares y grasas, el cuerpo se siente más lleno, lo que ayuda a controlar el apetito entre comidas y a bajar las calorías y a controlar el peso. Estudios clínicos recientes han apoyado este fenómeno fisiológico.

Una segunda razón para elegir las proteínas como un bocadillo es su efecto termogénico. Esto se refiere a la contribución metabólica que una comida pone al cuerpo después de comerlo. Esta contribución metabólica es mucho más alta para las proteínas que para el azúcar o la grasa debido a que el cuerpo utiliza más energía para digerirla. Esto significa que cuando elige las proteínas sobre las otras dos, usted está quemando más calorías durante el proceso de digestión. Tener esta tasa de mayor contribución es bueno porque la proteína tiende a ser baja en contenido calórico, así que el cuerpo está trabajando más arduamente en menos calorías.

Una tercera razón para elegir los bocadillos de proteínas sobre los de azúcar y grasas es que el cuerpo necesita restaurar los bloques de construcción para el tejido muscular. El músculo es importante para nuestras actividades diarias, y determina nuestro metabolismo. Así que entre más mantengamos saludable nuestra masa muscular, más acelerado mantenemos nuestro metabolismo.

Así que la próxima vez que vaya por un bocadillo, elija una bebida o barra alta en proteínas. Evite las papitas, galletas, dulces y caramelos altos en calorías. Por lo general, tienen muchas calorías y son de poco valor nutricional para el cuerpo.

El Dr. Heber también sirve como presidente del Consejo Consultor Científico y Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.