

Cómo, cuándo y por qué incluir proteína en una dieta equilibrada según un nutricionista

/ La proteína no es sólo indispensable en la dieta de los deportistas, sino que aporta beneficios a las personas mayores, lesionadas o que quieran preservar o fortalecer su masa muscular, según explica Jaume Giménez, asesor nutricional de Dia.

/ Casi todos los tejidos de nuestro cuerpo tienen proteínas y no todas podemos producirlas. Por ello, el asesor nutricional de Dia recomienda incluirlas en nuestra dieta de manera saludable a través de alimentos naturales como carne, pescado, huevos, legumbres, o mediante productos enriquecidos en proteína.

/ Para facilitar el acceso a alimentos enriquecidos con proteína, Dia cuenta actualmente con su gama High Protein, en la que ya se pueden encontrar productos como gelatina, mousse, yogur, natillas, queso quark o pan de molde.

Madrid, 21 enero de 2025.- En más de una ocasión habrás escuchado decir que comer proteína es cosa de deportistas. Y sí, es cierto. La proteína es clave para mantener y desarrollar la masa muscular. Esto resulta especialmente relevante para personas activas que practican deporte o para quienes buscan aumentar masa muscular. Sin embargo, introducir proteína cada día también beneficia a las personas que están haciendo una dieta de reducción calórica, a las personas mayores con pérdida de masa muscular (sarcopenia) o incluso a aquellas personas con alguna lesión que necesiten preservar su masa muscular.

Así lo explica **Jaume Giménez, asesor nutricional de Dia**, que recomienda consumir una cantidad adecuada de proteína diariamente, ya sea a través de alimentos naturales, como la carne, el pescado, los huevos o las legumbres, o mediante productos enriquecidos en proteína como los que ofrece Dia en su gama High Protein.

¿Qué es y qué nos aporta la proteína?

Para entender la importancia de la proteína, debemos saber que es esencial para nuestra salud. Prácticamente todos los tejidos de nuestro cuerpo contienen proteínas, que están formadas por aminoácidos. De estos, 9 son esenciales, lo que significa que nuestro organismo no puede producirlos o no en cantidades suficientes, por lo que debemos obtenerlos a través de la alimentación.



¿Y qué sacamos de las proteínas? ¿Cuáles son sus beneficios?

- **Ayudan en la construcción, reparación y mantenimiento de la masa muscular:** La proteína es clave para mantener y desarrollar la masa muscular. Durante el ejercicio, consumir proteína aporta los aminoácidos necesarios (nuestros "ladrillos") para reparar el daño muscular y optimizar la recuperación. Además, la ingesta de proteína estimula la síntesis de masa muscular, un efecto que se potencia al combinarlo con ejercicios de fuerza.
- **Son la base de nuestra estructura:** Las proteínas forman la base estructural de células y tejidos. Por ejemplo, el colágeno aporta resistencia a la piel, tendones y huesos.
- **Refuerzan el sistema inmunitario:** Gracias a su contribución en la formación de anticuerpos y células del sistema inmune, éste es más eficiente frente a infecciones.
- **Se encargan de transportar los nutrientes:** Las proteínas participan en el transporte de nutrientes y compuestos esenciales hacia las células, asegurando su correcto funcionamiento.
- **Regulan las funciones vitales:** Ayudan a controlar procesos biológicos, como las enzimas, por ejemplo, que facilitan la digestión de alimentos, o las hormonas que, como la insulina, regula los niveles de glucosa en sangre.
- **Son fuente de energía en casos extremos:** Cuando se realiza un ejercicio físico intenso o en situaciones de ayuno, las proteínas pueden convertirse en combustible para producir energía.
- **Aumentan la sensación de saciedad:** Los alimentos y productos ricos en proteínas incrementan la sensación de saciedad. Por lo tanto, al reducir el hambre y la ingesta calórica, pueden ayudar a mantener un peso saludable. Es el caso de la caseína que, al tener una digestión lenta, aporta una sensación de saciedad prolongada.
- **Aportan comodidad y versatilidad:** Los productos enriquecidos en proteína son una solución práctica para quienes tienen dificultades para alcanzar sus requerimientos diarios solo con alimentos. Además, se adaptan a diferentes estilos de vida, preferencias de sabor y necesidades dietéticas.

¿Cómo y cuándo es mejor consumir proteína?

Según la Organización Mundial de la Salud, la ingesta de proteína diaria recomendada es de 0,8 gramos de proteína por cada kilogramo de nuestro



peso corporal. Sin embargo, diversos estudios han demostrado que esta cantidad puede ser insuficiente para deportistas y personas mayores, quienes suelen necesitar un aporte proteico más elevado.

Dado que las necesidades diarias de proteínas varían según el nivel de actividad y las características de cada persona, Jaume Giménez, asesor nutricional de Dia, recomienda consultar siempre a un profesional de la nutrición para diseñar un plan adecuado a cada caso.

Comprometido con promover una alimentación saludable, Dia ha lanzado **High Protein**, una línea que facilita incorporar proteínas en la dieta de forma práctica y accesible y que actualmente incluye una amplia variedad de productos diseñados para satisfacer los distintos gustos y necesidades del cliente. Entre ellos se encuentra el pan de molde proteico, natillas, yogures, gelatinas, postres lácteos, mousses y quesos quark. A las 9 referencias que ya están ya disponibles en tiendas, se sumarán nuevos productos que se podrán disfrutar próximamente, como por ejemplo el pollo al natural, un snack de chips de tortillas de huevo deshidratadas o un nuevo sabor de helado con bajo contenido de grasa y sin azúcares añadidos.

Pero, ¿cuándo debemos consumirlos?

En desayunos, meriendas, de postre o incluso como snacks después del entrenamiento para una mejor recuperación, los **productos lácteos proteicos y derivados** pueden ser una muy buena opción. El asesor nutricional de Dia recomienda acompañarlos con frutas, semillas o frutos secos para añadir un extra de vitaminas y minerales.

En este sentido, resultan ideales **para consumir a diario** los postres naturales, los [preparados de queso quark](#), y la [mousse de chocolate](#) baja en grasas.



De manera ocasional, podemos darnos un capricho con el [yogur de stracciatella](#) o las [natillas](#).





También **entre comidas o como postre**, podemos optar por la **gelatina proteica**. Resulta especialmente útil en dietas bajas en calorías. Y se puede consumir tanto sola como acompañada de frutas.

El **pan de molde proteico** es ideal para usar como base de **sándwiches saludables en desayunos y meriendas**. Combinados con proteínas magras, como el atún o el pollo, y vegetales, se consigue un aporte equilibrado de nutrientes. Sin duda es un alimento ideal para introducir en el día a día.



Si lo que se busca es practicidad, los **batidos proteicos bajos en grasa y sin azúcares añadidos**, pueden ser perfectos **para tomar después del ejercicio, como merienda rápida** o incluso desayuno. Puedes añadirle frutas para mayor sabor y aporte de micronutrientes.

Y para los días en los que el cuerpo pide comer algo crujiente o para compartir **como entrante** en un picoteo informal en un evento especial, un **snack de chips de tortilla de huevo** puede ser una buena idea de aperitivo.

Fuentes:

- (1) National Library of Medicine. (n.d.). Proteína. MedlinePlus. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofunciongenes/proteina/>
- (2) National Library of Medicine. (n.d.). Proteínas. MedlinePlus. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002222.htm>
- (3) Academia de Nutrición y Dietética. (n.d.). Alimentos con proteínas. Recuperado de <https://www.academianutricionydietetica.org/que-comer/alimentos-proteinas/>
- (4) Tremblay, A., & Bellisle, F. (2015). Nutrients, satiety, and control of energy intake. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 40(10), 971-979. <https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0549>
- (5) Moreno Aznar, L. A., Cervera Ral, P., Ortega Anta, R. M., Díaz Martín, J. J., Baladía, E., Basulto, J., ... & Salas-Salvadó, J. (2013). Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española. Nutrición Hospitalaria, 28(6), 2039-2089. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6856>
- (6) Aragon, A. A., & Schoenfeld, B. J. (2013). Nutrient timing revisited: Is there a post-exercise anabolic window? Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10(1), 5. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-10-5>



Cada día
más cerca

- (7) Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(3), 543-568. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852>
- (8) World Health Organization. (1985). Energy and protein requirements: Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Geneva: World Health Organization. Technical Report Series 724.
- (9) Nunes, E. A., Colenso-Semple, L., McKellar, S. R., Yau, T., Ali, M. U., Fitzpatrick-Lewis, D., ... & Phillips, S. M. (2022). Systematic review and meta-analysis of protein intake to support muscle mass and function in healthy adults. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 13(2), 795-810. <https://doi.org/10.1002/jcsm.12922>

Sobre Grupo Día

Cada día más cerca

Somos Grupo Día, la red líder de tiendas de proximidad con más de 3.300 establecimientos en España y Argentina. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto en nuestras tiendas físicas como en nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Día abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 17.000 personas que forman nuestro equipo en tiendas, almacenes y oficinas, y las 15.000 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 6.759 millones en 2023.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros cerca de 10 millones de clientes fidelizados una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y locales y una marca Día de la máxima calidad.

www.diacorporate.com

#CadaDíaMasCerca

LinkedIn: [Grupo Día](#)

Para más información:

Día España

Raquel González
raquel.gonzalez.rodriquez@diagroup.com
+34 655712890

Comunicación Día España

comunicacion@diagroup.com

