

Proteína: dónde está el techo

EVIDENCIA SÓLIDA

Meta regresión de 49 estudios, 1.863 participantes

EN UNA FRASE

El punto donde deja de haber más ganancia está en 1,62 g por kilo, más abajo de lo que casi todos compran.

Los cuatro pasos

01 Calcula tu número y para ahí

Multiplica tu peso por 1,62. Para 80 kg son 130 g al día. Por encima no hubo más ganancia de masa libre de grasa.

1,62 g/kg al día

02 Deja de perseguir el reloj

La evidencia de un reparto óptimo es limitada e inconsistente, y no se separa del total del día.

03 Si comes poco, repartir sí te ayuda

Por debajo de 0,8 g/kg repartir funciona porque te hace comer más, no por el reparto. Si ya estás entre 0,8 y 1,3, una comida decente hace el trabajo.

04 Espera un efecto modesto

La suplementación sobre la dieta dio +2,49 kg de fuerza y +0,30 kg de masa libre de grasa en programas enteros. Es condición necesaria, no acelerador.

+0,30 kg (IC 95 % 0,09 a 0,52)

1,62 Gramos por kilo al día

El punto de quiebre.

Tu número

PESO	AL DÍA
60 kg	97 g
70 kg	113 g
80 kg	130 g
90 kg	146 g

LO CONTRAINTUITIVO

Rinde más en quien ya entrena, y el efecto baja con la edad.

- FUENTES**
1. Morton RW, et al. Protein supplementation and resistance training induced gains in muscle mass and strength. *Br J Sports Med*, 2018. PMID 28698222
 2. Hudson JL, et al. Protein distribution and muscle related outcomes: does the evidence support the concept? *Nutrients*, 2020. PMID 32429355

AVISO MÉDICO

Con enfermedad renal la conversación es distinta. El techo de 1,62 es para ganar masa entrenando fuerza; en déficit agresivo puede convenir más.

 **Dr. Milton Lara** · Médico

doctormiltonlara.com/newsletter