

Siga estos consejos para elegir una barra de proteína saludable

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Las barras de proteínas son bocadillos que complementan el consumo proteico de las personas que hacen ejercicio vigoroso
- › Las barras de proteínas convencionales contienen ingredientes procesados, como azúcar y fibra, que provienen de fuentes transgénicas. Al momento de comprar barras de proteína, busque las que se crean con fuentes orgánicas
- › Aunque otra opción sería preparar sus propias barras de proteína en casa. Utilice ingredientes orgánicos para minimizar la exposición a productos químicos y otras sustancias procesadas

Las barras de proteína son un alimento básico para las personas que hacen ejercicio de forma regular. Son una solución rápida para ayudar a reemplazar la proteína que se pierde después de hacer ejercicio, además dan un impulso de energía. Sin embargo, el problema con la mayoría de las barras de proteína es que contienen ingredientes procesados que pueden dañar su salud a largo plazo, así que, si es de las personas que se comen una barra de proteína antes de hacer ejercicio, lo invito a verificar si la marca que compra cumple con todo lo que promete. Pero ¿cómo saber si un producto realmente es saludable? El secreto es aprender a leer la etiqueta nutricional y sus ingredientes.

¿Qué ingredientes debo buscar en la etiqueta?

Al comprar cualquier marca de barras de proteína, lo primero que debe hacer es leer la etiqueta y verificar los ingredientes. Lo ideal es que la **proteína** que contienen la barras provenga de productos lácteos, como el lactosuero, ya que contiene leucina, un aminoácido que puede ayudar a reducir el riesgo de sarcopenia. En la actualidad, la mayoría de las barras de proteína utilizan soya como ingrediente principal, que no es lo ideal y más adelante le diré por qué.

Otro aspecto importante es la proporción entre carbohidratos y proteínas, la cantidad ideal de carbohidratos en la barra no debería ser el doble de la cantidad de proteína. Si revisa la etiqueta y los carbohidratos exceden este valor, entonces más que una barra de proteína es una barra de dulce.

¿Cuánta proteína y carbohidratos debe contener una barra de proteína?

Las barras de proteínas contienen una variedad de ingredientes, por lo que es un bocadillo muy completo, pero ¿cuál es el más importante? Aquí una guía útil que lo ayudará a elegir el mejor producto:

- **Carbohidratos:** busque barras de proteína que contengan máximo 10 gramos de **carbohidratos**.
- **Proteína:** la fuente de proteína debe provenir de ingredientes de alta calidad, como lactosuero o chícharo. Las proteínas veganas también son una buena opción, le recomiendo buscar barras que aporten alrededor de 14 gramos de proteína por ración.
- **Fibra:** la barra debe contener, como mínimo, 3 gramos de **fibra**, pero si puede encontrar una barra que proporcione unos 15 gramos, pues mucho mejor. La fibra lo ayudará a sentirse satisfecho por más tiempo, lo que a su vez ayuda a evitar comer en exceso y otro aspecto muy importante es el tipo de fibra.
- **Aceites:** evite las barras que contienen **aceites vegetales** como el aceite de palma o palmiste, ya que contienen grandes cantidades de grasas omega-6 oxidadas, que pueden incrementar el riesgo de inflamación.

- **Azúcar:** evite las barras que contienen sacarosa, **jarabe de maíz de alta fructosa** o alcoholes de azúcar.

Ingredientes que debe evitar al momento de comprar barras de proteína

Uno de los ingredientes más dañinos que pueden contener este tipo de productos es su fuente principal de proteína: soya transgénica. En 2018, la FDA declaró que el 94 % de toda la **soya** que se cultivó en los Estados Unidos provino de semillas transgénicas, esto significa que lo más probable es que, la proteína de soya que contienen las barras que acaba de comprar sea transgénica, lo que es muy poco saludable para su cuerpo y para empeorar las cosas, las semillas transgénicas se rocían de forma regular con glifosato con el fin de matar las malas hierbas sin dañar las plantas, sin embargo, son los consumidores los que sufren todas las consecuencias.

El **glifosato** es una de las toxinas más dañinas que se utilizan en la agricultura moderna y la mayoría de los alimentos, como granos, legumbres y frijoles, se rocían con glifosato, incluso los vinos ya están contaminados con esta toxina.

Las investigaciones demuestran que el glifosato puede afectar su salud de varias formas diferentes. En un estudio, se demostró que antagoniza los receptores hormonales y altera el transporte hormonal entre las membranas celulares, además, las mujeres indias que vivían en áreas rurales y tenían niveles elevados de glifosato experimentaron períodos gestacionales de menor duración.

Otro de los ingredientes dañinos que debe evitar al momento de comprar barras de proteína es el azúcar. Kaufman dice que la barra de proteína que elija debe contener la menor cantidad de azúcar posible, y si contiene azúcar, debe asegurarse de que no prevenga del jarabe de maíz de alta fructosa. Así que, si ve una barra de proteína con un alto contenido de azúcar, evítela. Los fabricantes le ponen una gran cantidad de azúcar a sus barras de proteína para hacer que sus productos sean más sabrosos, en especial cuando la soya es la fuente de proteína.

También debe evitar las barras de proteínas que utilizan alcoholes de azúcar, ya que pueden causar efectos secundarios como inflamación y gases, los nombres más comunes de los alcoholes de azúcar incluyen eritritol, sorbitol y maltitol.

¿Qué pasa con la fibra en las barras de proteína?

La fibra es un componente básico para tener una salud digestiva óptima, sobre todo en su microbioma intestinal. Y a diferencia de los macronutrientes como los carbohidratos, las grasas y las proteínas, el estómago no puede descomponer la fibra. Hay dos tipos de fibra con los que debe familiarizarse:

- **Fibra soluble:** se encuentra en diversas frutas y vegetales como mora azul, pepino, frijol y nuez. Cuando la consume, la fibra soluble se convierte en una sustancia similar a un gel que ayuda a ralentizar la digestión, que lo hace sentir satisfecho por más tiempo, lo cual es crucial para ayudar a las personas a no comer en exceso. Además, la fibra soluble ralentiza la digestión de los carbohidratos, lo que estabiliza los niveles de azúcar en la sangre.
- **Fibra insoluble:** este tipo de fibra se encuentra en los vegetales de hoja verde oscuro, así como en otros alimentos como ejote, apio y zanahoria. Como su nombre indica, la fibra insoluble no se disuelve y casi permanece igual mientras se mueve por el colon, lo que le da volumen a las heces y su beneficio principal es ayudar a mover los alimentos más rápido, lo que promueve una eliminación saludable.

Según la Sociedad Americana de Microbiología, la dieta occidental tiene un bajo contenido de fibra, lo que puede ser perjudicial para el microbioma intestinal e incrementar el riesgo de enfermedades crónicas y en 2012, un estudio que se publicó en *Metabolism* respaldó esta teoría, ya que los investigadores observaron que la fibra alimenticia podría ayudar a reducir el riesgo de "hiperlipidemia, hipercolesterolemia e hiperglucemia" que contribuyen a enfermedades crónicas, como diabetes y cáncer de colon. Además, las fibras fermentables que se encuentran en varios alimentos ayudan a producir sustancias beneficiosas que causan cambios positivos en el microbioma intestinal, lo que refuerza aún más la importancia de la fibra en la nutrición general.

Sin embargo, es muy importante buscar el tipo y la cantidad correcta de fibra, ya que eso puede ayudarlo a evitar problemas estomacales.

Tenga cuidado con estos aditivos de fibras en las barras de proteína

La fibra alimenticia es una parte integral de la salud, pero recuerde que todo en exceso es malo, por esa razón no debe consumir barras de proteína que contengan grandes cantidades de fibra, así que busque barras de proteína que proporcionen cantidades de pequeñas a moderadas. Esto se debe a que a los fabricantes les gusta incluir "fibra agregada" en el producto final para mejorar su comercialización y por lo general, la fuente proviene de la raíz de achicoria, lo que significa que la fibra se procesa, por lo que no es el tipo de fibra que debería consumir.

En pocas palabras, una barra de proteína "rica en fibra" producida en masa puede causar calambres e inflamación, algo que no provoca un producto saludable, esto se debe a que estas barras de proteínas contienen poca o nada de fibra real. Algunos fabricantes de barras de proteína agregan tanta fibra a sus productos que pueden causar efectos secundarios en el tracto gastrointestinal.

Según la evidencia, es seguro decir que no debe depender de las barras de proteínas para satisfacer su consumo diario de proteína, la mejor forma de incrementar su consumo de fibra es con alimentos enteros y saludables, ya que las barras solo son un complemento para la dieta.

Controle el consumo de calorías y proteína

Las barras de proteínas vienen en todas las formas, tamaños y sabores, por lo mismo, tienen valores calóricos diferentes, entonces ¿cuál es la cantidad ideal? Según Leah Kaufman, dietista nutricional registrada, lo ideal es que una barra de proteína contenga una cantidad máxima de 200 calorías, que es la cantidad ideal para un bocadillo, lo que son las barras de proteína.

Y aunque las calorías son importantes, también debe conocerse el contenido real de proteína para evitar excederse, el Instituto de Medicina (IOM) de las Academias Nacionales recomienda 46 gramos por día para las mujeres y 56 gramos para los hombres.

Es muy importante obtener la cantidad correcta de proteína porque si se consume en exceso puede estimular su vía mTOR (objetivo de la rapamicina en mamíferos) que influye en el desarrollo y crecimiento de muchas células cancerosas, así como en el envejecimiento. En resumen, demasiada proteína puede acelerar el envejecimiento e incrementar el riesgo de cáncer.

Creo que el punto ideal para el consumo de proteínas es de 0.5 a 1 gramo por kilogramo de masa corporal magra, para calcular este número, utilice la siguiente fórmula:

- para calcular la masa corporal, a 100 réstele su porcentaje de grasa corporal, por ejemplo, si tiene un 30 % de grasa corporal, entonces tiene un 70 % de masa corporal magra
- y multiplique el porcentaje de masa corporal magra (0.7) por su peso actual en kilogramos o libras,
- ahora multiplique 0.5 por el resultado que acababa de obtener.

Ya que sabe cuánta proteína debe consumir, tendrá que ajustar la proteína total que consume en su dieta para poder incorporar las barras de proteína sin ningún problema. Esto garantiza que solo obtenga lo que necesita, ni más, ni menos. Por lo general, las barras de proteína contienen de 8 a 30 gramos de proteína, así que planifique sus comidas con anticipación.

¿Cuál es el mejor momento para comerse la barra de proteína?

El mejor momento para comer una barra de proteína depende de cuáles sean sus objetivos para ese día en particular, según Performance Nutrition, las barras de proteína se pueden comer antes o después de entrenar, cuando la come antes de hacer ejercicio,

puede incrementar su rendimiento, pero la **come después de hacer ejercicio**, le ayudará a reparar sus músculos.

Además, solo debe comer una barra de proteína al día, porque la barra solo complementa su consumo de proteínas y repara los músculos después de hacer ejercicio, pero no reemplaza la comida. Una buena nutrición se obtiene de comer alimentos enteros de fuentes orgánicas.

Cómo reemplazar una barra de proteína con comida real

Aunque las barras de proteína son opciones muy prácticas, no hay nada mejor que comer alimentos enteros y orgánicos. Y tal vez piense que es muy complicado preparar comidas para después de hacer ejercicio, pero se equivoca, de hecho, puede ser muy sencillo. Aquí hay algunos ejemplos que recomiendo:

Frutos secos como macadamias o nueces

Semillas de calabaza

Rebanadas de aguacate

Huevos duros orgánicos de gallinas camperas

Ciertas frutas como mangos y fresas (con moderación)

Una taza de caldo de huesos casero

¿Cuál es la mejor barra de proteína? La que prepara en casa

Hay un gran número de marcas de barras de proteína disponibles en el mercado, pero la mejor es la que prepara con sus propias manos. Esto le permite elegir los sabores que desee y utilizar ingredientes que provienen de verdaderas fuentes orgánicas. En resumen, al preparar sus propias barras sabrá qué contienen en realidad.

Hay muchas recetas disponibles en Internet según sus gustos, solo asegúrese de que una vez que elija una receta, utilice ingredientes orgánicos certificados y calcule los macronutrientes que necesita, es decir, las proteínas y las grasas, mientras mantiene el contenido de carbohidratos lo más bajo posible. Esto le garantizará que la barra que come cumpla su verdadero propósito, proporcionarle la cantidad ideal de proteína, y no sea otra golosina más. La siguiente receta de Vegan Chickpea es fácil de preparar y no contiene azúcar:

Barras de proteína de canela de 5 ingredientes y sin azúcar

Ingredientes

- 1 plátano grande, maduro
- Lata de garbanzos de 14.5 onzas
- 1/2 taza de mantequilla de almendras
- 1/3 taza de linaza, molida
- 1 cucharada de canela

Opcional

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Nueces picadas o frutos secos de su elección

Preparación

1. Vierta todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcle hasta que se combinen por completo. Si no tiene un procesador de alimentos, puede triturarlos a mano.
2. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
3. Vierta la mezcla en una charola de 8x8 pulgadas.

4. Hornee por 20 minutos y córtelo en ocho pedazos.

Fuentes y Referencias

- Nutr Rev. 2011 Nov;69(11):675-89. doi: 10.1111/j.1753-4887.2011.00443.x, Abstract
- GymBeam, November 22, 2019
- Henry Ford Health System, September 24, 2018
- J Surg Res. 2012 Sep; 177(1): e35–e43., Abstract
- FDA, “GMO Crops, Animals Food and Beyond”
- Dr. Mercola Interview With John Fagan
- Moms Across America March 24, 2016
- Chemosphere, “Glyphosate and the key characteristics of an endocrine disruptor: A review” Glyphosate: Perspectives From the Ten Key Characteristics of an EDC
- Men’s Health, January 31, 2018
- Mayo Clinic, “Nutrition and Healthy Eating”
- SciTechDaily, January 12, 2021
- Metabolism. 2012 Aug; 61(8): 1058–1066., Abstract
- SELF, September 24, 2019
- Eat This, Not That! October 10, 2020
- Institute of Medicine, “DIETARY REFERENCE INTAKES FOR Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids” p. 645
- Performance Nutrition, May 12, 2020
- Vegan Chickpea, “5 INGREDIENT SUGAR FREE CINNAMON PROTEIN BARS”