



© 26/03/2018 - 09:10 | Clarin.com | Buena Vida

Nutrición

La moda de las harinas proteicas

Su consumo pega fuerte en el ámbito del deporte y el fitness. Pros y contras.



Una de las propiedades más importantes de estas harinas es su poder saciante.

Harina proteica; **parece la enunciación de lo imposible**, sin embargo, en las redes sociales abundan recetas e imágenes de muffins, tortas, budines, panes y otros productos de bollería con la etiqueta de proteicos.

Ahora bien, ¿cómo convertir alimentos que son un emblema de los hidratos de carbono en fuente de proteínas? La transformación es posible **si se reemplaza la molienda de cereales por la de semillas oleaginosas y frutos secos**, como la chia, la almendra, el arroz, etc.

“La particularidad de estas harinas es que aportan más proteínas que las tradicionales, **tienen menos carbohidratos** y son fuente de fibras, vitaminas y minerales. Además, no contienen gluten, lo que las hace aptas para celíacos”, explica la licenciada en Nutrición **Analía Moreiro**.

Mirá también

[12 consejos de Harvard para hacer muffins saludables](#)

Pero ya se sabe, lo perfecto no existe, por eso la contra es que **“aportan más calorías y son altas en grasas, saludables, pero grasas al fin”**, indica Mercedes Ayzaguer, nutricionista.

Su consumo pega fuerte en el **ámbito del deporte y el fitness**, universos en los que se sobrevaloran las proteínas por su capacidad para incrementar la masa muscular.

Aunque, según advierten los especialistas, estas harinas no son la llave para lucir unos músculos marcados; “ese fin requiere de un balance positivo de energía (es decir, comer más kilocalorías de las que se gastan); y si bien se necesitan un poco más de proteínas, ese extra se puede cubrir fácilmente sin necesidad de adicionarlas a alimentos que no son fuente de ellas”, agrega Karin Cámara, autora de “Comé bien, corré mejor”.

Mirá también

[La dieta de la felicidad](#)

¿**Por qué son tan populares entonces?** “Mucha de la fama de este tipo de alimentos se debe a las chicas *fit*, quienes las recomiendan en las redes como parte de su alimentación”, indica Moreiro.

“**Están de moda**, el hábito alimentario está muy condicionado por la industria y la publicidad. Hay una obsesión por controlar la ingesta de hidratos y sumar proteínas, pero también se buscan alimentos placenteros, entonces surgen estos productos”, reflexiona Ayzaguer.

Es común que la bollería elaborada con harinas proteicas **reemplace la leche tradicional por la de almendras y que no utilice huevos**, de esa manera es apta para veganos y personas intolerantes a la lactosa. Además, muchas recetas adicionan una o dos cucharas de polvo de proteínas (un suplemento dietario).

Mirá también

[Dieta mediterránea vs. vegetariana: ¿cuál es mejor para el corazón?](#)

Quizás la propiedad más importante de las harinas proteicas radique en su **poder saciante**. Esto sucede porque “tienen menor índice glucémico si se las compara con un producto similar preparado con harina de trigo común. Además, son menos ‘adictivas’”, indica **Moreiro**.

Ni tan malas ni tan buenas, la bollería proteica combina aporte calórico elevado, grasas saludables y vitaminas; **el cielo y el infierno nutricional en un mismo alimento**.

Mirá también

[Manzana vs. alfajor light: ¿da lo mismo?](#)

Mirá también

[Plan de descenso de peso rápido para la vuelta de las vacaciones](#)

Mirá también

[Dieta de Ravenna: plan de 14 días para bajar 8 kilos en un mes](#)