



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



---

## Qué le hace la proteína a tu cuerpo y porqué es vital consumir la cantidad necesaria a diario

La proteína es uno de los macronutrientes más importantes en nuestra alimentación, aunque la mayoría de la población no solemos prestarle mucha importancia. Su consumo es vital para cumplir con funciones muy variadas del cuerpo, especialmente en las mujeres. En resumen, **ayudan a construir y reparar los músculos, los órganos y la piel**, producen enzimas y hormonas que controlan el metabolismo y nuestro sistema inmunitario. Por ello, los nutricionistas y deportistas incluyen a raja tabla las cantidades necesarias de proteína diaria que su cuerpo necesita.

En el caso de las mujeres, el consumo de proteína tiene un beneficio extra. Y es que, este macronutriente produce y regula las hormonas, como la progesterona y el estrógeno, que son las que controlan el ciclo menstrual e influye en los niveles de energía y en el estado de ánimo. Esto quiere decir, que consumir poca proteína puede generar desequilibrios hormonales, especialmente en la fase premenstrual.

En líneas generales, la falta de prot

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |