Proteína después de los 45: por qué cada vez se habla más de ella

09 nov 2026

¿Hay algo que cambie al cumplir los 45? Irremediablemente, sí. Los cambios hormonales pueden influir en nuestro cuerpo y en la salud muscular. Por eso, la alimentación y las proteínas cobran cada vez más importancia. ¡Sigue leyendo y descubre qué alimentos te ayudan a cuidar tus músculos!



¿Por qué es importante la proteína a partir de los 45 años?

Es cierto que las proteínas son importantes a cualquier edad. Al fin y al cabo, nuestro cuerpo las necesita para crecer, reparar tejidos y mantener los músculos, entre otras muchas cosas. Pero ¿qué pasa cuando cumplimos 45 años?

Ahí la cosa va cambiando... A partir de los 45 años podemos empezar a perder masa y fuerza muscular de forma progresiva, a veces sin darnos cuenta. Con el paso del tiempo, nuestro cuerpo va teniendo más dificultades para mantener y reparar el tejido muscular. Es un proceso natural, pero hay buenas noticias: llevar una alimentación con suficiente proteína y practicar ejercicios de fuerza nos ayuda a cuidar y conservar nuestros músculos.

Proteínas y menopausia: ¿qué conviene tener en cuenta?

Es innegable que durante la menopausia el cuerpo experimenta cambios, sobre todo en la masa muscular, los huesos y la forma en la que acumulamos grasa. Eso sí, no todas los vivimos igual. Dependerá de cada mujer, de su composición corporal y de sus hábitos.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Por eso, a partir de los 45 años conviene prestar un poco más de atención a la alimentación y, en especial, a la proteína. Según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) se recomienda una ingesta diaria de proteínas de 1-1,2 g/kg de peso. Es una referencia general en adultos mayores, así que lo mejor es consultar con un profesional de la nutrición.

¿Qué alimentos ricos en proteínas podemos incorporar a nuestra dieta?

Las fuentes de proteínas que necesitas, además de suplementos de proteínas de calidad, tienes muchas opciones tanto de origen animal como vegetal para añadir a la alimentación. Hay que tener en cuenta también que la ingesta de proteína se debe repartir a lo largo del día, entre desayuno, comida y cena.

Fuentes de proteína animal

Entre los alimentos de origen animal que aportan proteínas encontramos:

- **Huevos.**
- **Leche y productos lácteos**, como el yogur y el queso cottage.
- **Carnes**, como el pollo, el pavo y la ternera.
- **Pescados y mariscos**, como el atún, el pulpo, las anchoas, la trucha, la caballa y el salmón.

Fuentes de proteína vegetal

Entre los alimentos de origen vegetal encontramos:

- **Quinoa.**
- **Soja.**
- **Legumbres**, como los frijoles, las lentejas y las habas.
- **Tofu.**
- **Seitán.**
- **Frutos secos**, como cacahuetes, almendras y pistachos.

Cómo incorporar proteínas a las comidas de cada día

La clave está en tener claro qué alimentos contienen proteínas y combinarlos a lo largo del día para alcanzar la cantidad que necesitamos. Tampoco hay que hacer malabares ni complicarse demasiado. Veamos cómo podría ser un menú de un lunes cualquiera:

- **Desayuno.** Café con leche y una tostada de pan de pueblo de la panadería Caprabo con jamón ibérico EROSKI, tomate rallado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- **Tentempié.** Una mandarina o un caqui.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

- **Comida**. Un plato de lentejas con verduras y una pera de postre.
- **Merienda**. Un yogur natural EROSKI acompañado de un puñado de frutos secos.
- **Cena**. Salmón al horno con patata y verduras de temporada. De postre, una manzana.

Preguntas frecuentes sobre las proteínas después de los 45

¿Necesitamos más proteínas después de los 45 años?

La verdad es que no necesariamente. Todo dependerá del peso, la actividad física, la composición corporal y el estado de salud de cada una.

¿Por qué son importantes las proteínas durante la menopausia?

Básicamente, porque las proteínas ayudan a mantener nuestros músculos y, si le sumas el ejercicio de fuerza, nos permiten conservar la fuerza y seguir activas.

¿Es necesario tomar suplementos de proteína después de los 45?

Los suplementos no hay que tomarlos porque sí. Si llevas una alimentación variada y equilibrada, con todos los nutrientes necesarios, seguramente ya estás obteniendo toda la proteína que necesitas. Si tienes dudas o crees que no es así, consulta con un profesional de la nutrición.



Qué comer a partir de los 50: claves para una dieta saludable [

/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00045.xml]

A partir de los 50 hay que prestar especial atención a la dieta para mejorar la calidad de vida y poder tener un envejecimiento saludable. Toma nota de los nutrientes y alimentos que vas a necesitar.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados