

# Suplementos para deportistas podrían tener menos proteína que la reportada

Tres marcas de suplementos deportivos proteínicos fueron analizadas para determinar si su contenido correspondía a lo informado en la etiqueta; este proyecto formó parte de la ExpoIQ

2 ENE 2019 Ciencia y Tecnología



Los estudiantes Daniel Díaz y Melissa Arias explicaron a los asistentes los resultados de su investigación en la reciente ExpoIQ. Foto: Anel Kenjekeeva.

---

**Determinar la cantidad de proteína que hay en los suplementos proteínicos y compararlos con la etiqueta nutricional** era el objetivo de un proyecto de investigación, realizado por

cuatro estudiantes de la Escuela de Ingeniería Química ([EIQ](#)).

Este equipo de jóvenes buscó **descubrir si el producto correspondía con lo que se estaba vendiendo en los comercios del país**, mediante un método de comparación propio de esta área del conocimiento de la ingeniería,

**Daniel Díaz, Roberto Mora, Diego Mora y Melissa Arias pusieron a prueba tres diferentes marcas de suplementos**, ellos escogieron específicamente tres productos que tuvieran la misma cantidad de proteína reportada en la etiqueta.

“Lo que hicimos fue tomar una curva de calibración para poder cuantificar cuánto tenemos de proteína en nuestras proteínas incógnitas (la de los suplementos)”, explicó Melissa Arias.

**La curva de calibración es un método de química que se usa para medir la concentración de una muestra de una sustancia, en comparación con una concentración conocida.**

El resultado del análisis fue que **dos de las marcas contenían menos proteína de la que reportan en sus etiquetas nutricionales**. Es decir, **por cada copa medidora el usuario obtiene menos gramos de proteína de la que la marca indica**.

En el caso de **la tercera marca, el número de gramos de proteína por copa medidora fue mayor** al registrado en la etiqueta. Este caso no deja de ser preocupante, pues **un exceso de proteína también puede ser perjudicial para la salud**.

Según los estudiantes, **este tipo de productos no están regulados en el país**, mientras que otros productos como la leche en polvo o los suplementos para niños sí tienen normativa, pero no los deportivos.

Sin embargo, el grupo de estudiantes **se basó en la norma brasileña que establece un mínimo de 8,4 gramos de proteína por porción, ante lo cual las tres marcas superan el rango**, pero aun así persiste la diferencia entre el producto real y la etiqueta.

Un dato extra es que la norma brasileña también recomienda el consumo de este tipo de productos para personas mayores de 19 años.

## Más proyectos de la II ExpoIQ del 2018

Este proyecto fue parte de la **segunda ExpoIQ de este año**, que se llevó a cabo el miércoles 12 de diciembre y que se realiza semestralmente. Durante este evento los **estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera presentan sus [proyectos finales](#) de los cuatro cursos de laboratorio** que tienen que completar.



Cerca de 40 proyectos de estudiantes de cuarto y quinto año de Ingeniería Química se presentaron en la segunda edición de la Expo IQ 2018. Foto: Anel Kenjekeeva.

“La iniciativa busca visibilizarnos y mostrarnos al público, que haya un acercamiento de la carrera”, comentó Randall Ramírez Loría, profesor de la EIQ y uno de los coordinadores de la ExpoIQ.

Además, la idea es que los estudiantes empiecen a tratar con empleadores, egresados y representantes del sector industrial, y **aprendan a exponer sus ideas y proyectos con seguridad.**

**[Francisco Ruiz León](#)**

**Asistente en Oficina de Divulgación e Información de la UCR**

**[francisco.ruizleon@ucr.ac.cr](mailto:francisco.ruizleon@ucr.ac.cr)**

**Etiquetas:** [ingenieria](#), [quimica](#), [expoIQ](#), [investigacion](#), [proteina](#), [suplementos](#).