

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteínica
avicultura
nutrición
pata y muslo
ciencia



Enero 2021

IMPORTANCIA DE LAS PROTEINAS EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

La vida del deportista exige un gran consumo de energía, nutrientes, recursos físicos y psíquicos. Su alimentación debe ser equilibrada y acorde con las características de la modalidad deportiva y de las necesidades personales. Una planificación alimentaria adecuada en las personas que se dedican al deporte es una de las claves de su rendimiento. Desde CINCAP, y en esta oportunidad junto a alumnas del último año de la Licenciatura en Nutrición de Universidad Maimónides*, les contamos la importancia de las proteínas en la alimentación de los deportistas.

¿En qué se diferencian la actividad física, el ejercicio y el deporte?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se denomina *actividad física* a “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

Sin embargo, no debe confundirse con el *ejercicio*, que es una actividad planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

En cuanto al *deporte*, la Carta Europea del Deporte de 1992, considera como tal a “toda forma de actividad física que, mediante la participación casual u organizada tienda a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, estableciendo relaciones sociales y obteniendo resultados en competición a cualquier nivel”.

¿Cuáles son los objetivos de la alimentación en el deporte?

- Optimizar los beneficios del programa de entrenamiento.
- Mejorar el rendimiento deportivo y la recuperación entre los entrenamientos y las competencias.
- Alcanzar y mantener una composición corporal adecuada.
- Reducir el riesgo de lesiones y enfermedades.
- Brindar al deportista confianza sobre su adecuada preparación integral frente a la competencia.
- Disfrutar de la comida.

¿Cuáles son las claves para un buen rendimiento deportivo relacionadas a la nutrición?

- Un correcto entrenamiento.
- Una correcta hidratación, antes, durante y después del ejercicio.
- Adecuado aporte de Hidratos de Carbono, que abastecen al organismo de energía de forma rápida.
- Aporte suficiente de grasas, también combustible energético para el ejercicio.

- Consumo adecuado de proteínas, que, a diferencia de los hidratos de carbono y las grasas, ayudan a recomponer los tejidos y cuidar la masa muscular, dada su función estructural.

¿Qué cantidad de proteínas deben consumir las personas que realizan deportes y las que son físicamente activas?

Los deportistas tienen necesidades aumentadas de ingesta de proteínas respecto de la población general.

En deportes de resistencia, como las carreras de fondo, el fútbol y el ciclismo, que exigen mantener un esfuerzo de manera eficaz durante el mayor tiempo posible, se recomienda 1,2 a 1,4 g de proteínas/kg/día.

Por su parte, en los deportes en que se utiliza como habilidad la fuerza, como levantamiento de pesas o fisiculturismo, la recomendación es mayor y va de 1,6 a 1,8 g de proteínas/kg/día.

De esta manera, un deportista de 70 kg que realiza triatlón necesitará no menos de 84 g de proteínas cada día, mientras que la misma persona podrá necesitar hasta 126 g de proteínas diariamente si realiza levantamiento de pesas.

En cuanto a las personas que realizan actividad física en su vida cotidiana en forma recreacional, las necesidades de proteínas no se ven aumentadas, siendo las mismas que para la población general (0,8 g proteína/kg/día).

¿Qué son y cuál es la importancia de los llamados “aminoácidos de cadena ramificada”?

Los aminoácidos de cadena ramificada (AACR) (leucina, isoleucina y valina) son 3 aminoácidos esenciales que tienen un rol fundamental en la salud muscular. Su importancia en el deporte radica en que previenen la destrucción de la masa muscular y proporcionan energía a los músculos aumentando la resistencia durante el entrenamiento, al tiempo que colaboran con su construcción, reparación y mantenimiento.

¿Por qué la carne de pollo es un alimento valioso para la alimentación del deportista?

La carne de pollo es un alimento de alta densidad proteica, que aporta 22 gramos de proteínas de alto valor biológico cada 100 g de alimento. Por lo tanto, **una porción de 150 gramos de carne de pollo (1 muslo grande o ½ pechuga grande) cubre aproximadamente la tercera parte de las necesidades promedio de proteínas de un atleta de 70 kg.**

Además, **la carne de pollo contiene los 8 aminoácidos esenciales** que el organismo necesita incorporar a través de la alimentación. Dentro de ellos, los AACR, de gran relevancia en la alimentación de los deportistas, representan la quinta parte del total de aminoácidos presentes (esenciales y no esenciales).

Una porción mediana de carne de pollo aporta la quinta parte de la recomendación diaria de leucina, y aproximadamente el 13% de las necesidades de isoleucina y valina.

Por lo tanto, la carne de pollo es un gran aliado en la alimentación de los deportistas.

**Ana Chidichimo, Eugenia D'Agostino y Juliana Cash son estudiantes del último año de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad Maimónides (Noviembre 2020). Realizaron una Práctica Profesional Supervisada en CINCAP durante 3 meses, y estuvieron a cargo de la realización de las entrevistas.*

