



# GACETILLA CINCAP



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



Febrero 2021

## NUTRICION Y DEPORTE

Entrevista a las Lic. Aldana Hamra y Laura Pascual.

- PARTE 1-

Los deportistas tienen necesidades nutricionales específicas, además de rutinas de entrenamiento y competencia diversas, a lo que se suman sus gustos, hábitos, intolerancias, y otros factores a los cuáles se debe adaptar el plan de alimentación.

La importancia de la alimentación en el rendimiento de los deportistas y en su calidad de vida es tal que la ciencia de la nutrición debió especializarse dando lugar a la nutrición deportiva como una disciplina con peso propio, ejercida por profesionales con alto nivel de expertise.

Desde CINCAP, y con la colaboración de alumnas de la Universidad Maimónides<sup>1</sup>, les compartimos, en 2 entregas, las entrevistas a las Licenciadas en Nutrición Aldana Hamra<sup>2</sup> y Laura Pascual<sup>3</sup>, especialistas en Nutrición deportiva, para que puedan aprovechar toda la información sobre la importancia de una alimentación adecuada y debidamente planificada en el deporte.

### ¿Cuál es la importancia de la alimentación para conseguir un buen rendimiento deportivo?

**Aldana Hamra (AH):** Los alimentos son nuestra gasolina para todo lo que hacemos en el día: cuanto mejor sea la calidad de esa gasolina, nuestro cuerpo va a funcionar mejor. Y como justamente la actividad física se trata de utilizar el cuerpo, es importante que éste esté bien alimentado. Quien hace cosas con su cuerpo va a necesitar estar en óptimas condiciones, así que (una buena alimentación) es **fundamental**.

**Laura Pascual (LP):** Para conseguir un buen rendimiento deportivo, la importancia radica en varios pilares. Uno de ellos es la alimentación y los otros son el entrenamiento y el descanso. **En la alimentación, son claves la organización y la**

**planificación** durante el entrenamiento y para lograr buen rendimiento deportivo.

### ¿Cuáles son las características principales de la alimentación del deportista?

**AH:** El plan de alimentación tiene que ser **súper personalizado**. Si uno hace un deporte de larga distancia va a necesitar una fuente de hidratos más importante; si uno hace levantamiento (de pesas) o un deporte más de fuerza, va a necesitar un mayor aporte proteico. Hay deportes en donde uno necesita tener mucho peso, por ejemplo, el sumo, en el cual las personas que lo practican son muy obesas y seguramente necesitan una dieta especializada para eso. Entonces, no existe un plan de alimentación para los deportistas en general, sino que la

alimentación debe ser la adecuada para ese deporte.

**LP:** La alimentación del deportista va a estar planificada en función al tipo de deporte que realice, a los horarios de entrenamiento y a las actividades, gustos, hábitos y religión de la persona, teniendo en cuenta que la mayoría no tienen una dedicación exclusiva, salvo que sean profesionales.

Las características principales van a estar relacionadas con **el tipo de entrenamiento (fuerza o resistencia), los volúmenes de entrenamiento, las intensidades a las que entrene el deportista, el tipo de carrera o evento, entre otros.** Es difícil hablar de características en general, pero lo que seguramente hay que acomodar es la ingesta de carbohidratos, que son el combustible principal, sobre todo en deportes de resistencia.

**¿Qué nutrientes adquieren particular relevancia en la alimentación de un deportista de alto rendimiento y por qué?**

**AH:** Todo va a depender de la disciplina que practique ese deportista. Si uno hace una actividad más recreacional, como la mayoría de nosotros que quizás nos dedicamos a una actividad tipo funcional o salimos a trotar, ese tipo de actividades requiere de una alimentación variada y común. Ahora, si uno hace carreras de larga distancia, va a necesitar una fuente de hidratos superior, como decía antes; si hago un deporte de equipo, probablemente necesite todos los nutrientes en mi haber.

**LP:** Los nutrientes que adquieren relevancia en un deportista de alto rendimiento sin lugar a dudas son los macronutrientes y los micronutrientes esenciales (hierro, calcio, vitaminas, ej. C y D, etc.), que intervienen en rutas metabólicas y dan como resultado una mejora en la *performance*, el rendimiento, el descanso y principalmente en la calidad de vida del deportista, que es lo que buscamos primordialmente. Debemos planificar los carbohidratos en función a los entrenamientos y sus horarios, y adecuar la carga proteica para cumplir el objetivo de la síntesis y

resíntesis de masa muscular. En los deportes de impacto hay rotura de músculo – rabdiomiolisis- y el objetivo es volver a generar síntesis. Para ello, hacemos estudios de composición corporal y análisis de laboratorio para observar el estado metabólico del deportista.

**¿Cuál es el rol que cumplen las proteínas en la alimentación del deportista?**

**AH:** Las proteínas tienen dos funciones principales, sobre todo en el deportista. Una es estructural, sabemos que todo lo de nuestro cuerpo está formado por proteínas, y en el caso de los deportistas, en la mayoría de los deportes, es súper importante la masa muscular, por lo que es vital que en todo el día le demos proteínas al cuerpo. Es importante para la reconstrucción muscular. Cuando uno está buscando aumentar musculatura, y uno entrena, tiene el estímulo deportivo, el músculo se rompe, y para volver a formarlo necesitamos de esas proteínas ahí, ayudando a esa reparación y ese crecimiento. Si uno no está buscando aumentar (masa muscular), también, porque hay que recuperarse igual. También las proteínas pueden cumplir una función energética en el caso de que no consumamos los carbohidratos adecuados. Por eso siempre decimos de consumir los carbohidratos adecuados para no perder las proteínas del músculo porque son las más preciadas, porque están formando estructura.

**LP:** Las proteínas en la alimentación del deportista deberían cumplir la función plástica y estructural (síntesis muscular, proteína de transporte, hormonas, enzimas, matriz ósea, pelo, piel, uñas, etc.). Algunos aminoácidos, como los de cadena ramificada (leucina, isoleucina y valina) se buscan más en deportes de resistencia porque entran más fácilmente al ciclo de Krebs y generan ATP (energía), pero éste no es el objetivo principal de la proteína.

**¿Cuánta proteína se recomienda que los deportistas incluyan en su alimentación, en los distintos momentos del año deportivo?**

**AH:** Sabemos que a la población general le recomendamos aproximadamente 0,8 g de

proteína/kg/día. **En deportistas, (la recomendación) depende de qué deporte hagan y además hay que individualizar según el objetivo del atleta en particular.** Pero, por lo general, en deportes de equipo hablamos de 1,6 g de proteína/kg de peso/día, y en deportes de fuerza, como crossfit, levantamiento (de pesas), deportes en los que quizás no haya tanto desplazamiento, recomendamos 2-2,1 g de proteínas/kg de peso/día. Arriba del 2,2 g de proteína, según los estudios que hay en vigencia, ese sobrante de proteína lo perdemos por orina.

**LP:** En deporte, sobre todo en deportes de fuerza, existe, en general, un abuso en el consumo proteico. Muchos deportistas comienzan a utilizar suplementación de proteínas, o creatina por su cuenta. **Es importante adecuar las cantidades de proteínas en la alimentación.** La recomendación para una persona normal es de alrededor de un 15% del Valor Calórico Total, aportado por las proteínas, aunque puede ser menor, del 10%. Es importante recordar el concepto de Kcal no proteicas (que provienen de hidratos y grasas), para que la proteína vaya a la ruta plástica. Necesitamos el aporte de una cantidad de Kcal no proteicas, para no romper proteínas para obtener energía.

Para los diferentes deportes, el 0,8-1 g de proteína/kg /día que es la recomendación proteica habitual, generalmente aumenta a 1,2 o 1,4 g de proteína/kg/día en entrenamiento de fuerza y en algunos se puede llegar hasta 1,8 g de proteínas/kg/día.

Si los deportistas están suplementados, para lo cual habitualmente se usan aminoácidos de cadena ramificada, es importante evaluar la función renal, la uremia, la creatininemia, la orina, el hepatograma, solicitar una ecografía abdominal, además de todas las pruebas

necesarias que tienen que ver con el rendimiento físico y la salud cardiovascular.

**¿Qué diferencias existen en relación a las necesidades de proteínas entre deportistas de fuerza y de resistencia? ¿A qué se deben estas diferencias?**

**AH:** En los deportes de fuerza son importantes porque forman parte de la reparación del tejido muscular que se rompió en el entrenamiento y el posterior incremento de esa musculatura. Muchas veces (la recomendación de un consumo aumentado) está asociada a que la proteína no hace que se aumente tanto el peso. En deportes que son más estáticos, como por ejemplo, levantamiento (de pesas), es mejor aumentar la proteína que aumentar tanto los hidratos que (el cuerpo) no los va a usar, para que no aumente de peso pero para formar la musculatura. En los deportes aeróbicos también es importante. Yo en estos deportistas recomiendo arriba de 1,2 g hasta 1,6 g/kg/día.

**¿De qué manera recomiendan a los deportistas que incluyan en su alimentación la cantidad de proteínas que deben consumir?**

**LP:** Habitualmente, armamos un mosaico semanal de alimentos en función a los horarios, posibilidades, ingresos, etc.

Una persona que consume carnes, siempre debe acompañar con un aporte importante de verduras de todos colores, ricas en micronutrientes que son los cofactores de enzimas, es decir, van a habilitar la ruta metabólica para la síntesis de lo que cada persona precise (ej. vitamina D, colesterol, péptidos, etc).

---

<sup>1</sup> 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.

---

<sup>2</sup> **Aldana Araceli Hamra** es Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Maimónides. Tiene experiencia como nutricionista de planteles mayores femeninos y masculinos de hockey sobre césped en los clubs Belgrano Athletic, Club Atlético Ducilo, BANADE, CUBA, Hacoaj, Monte Grande Rugby Club, DAOM y Del Oeste Rugby Club.

<sup>3</sup> **Laura Pascual** es Licenciada en Nutrición egresada de la Universidad Maimónides. Es antropometrista nivel ISAK 2. Se dedica a la nutrición deportiva, con vasta experiencia en trabajo con equipos de triatlón de niños y adultos, corredores de calle y montaña, boxeadores y kick boxers, corredores de BMX (Bici Cross), ciclistas de pista, moto cross, jugadores de fútbol, handball, basket, rugby, futsal, tenis, atletas, gimnastas, nadadores, entre otros.