



# GACETILLA CINCAP



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



Marzo 2021

## NUTRICION Y DEPORTE

Entrevista a las Lic. Aldana Hamra y Laura Pascual.

- PARTE 2-

En la primera entrega de esta entrevista<sup>1</sup>, las especialistas explicaron acerca de la importancia de la alimentación para el óptimo rendimiento deportivo, los nutrientes que adquieren mayor relevancia, y cuál es el rol que cumplen las proteínas en este escenario, así como cuáles son las necesidades de este nutriente en la alimentación de los atletas.

Compartimos la segunda parte de la entrevista a las Licenciadas en Nutrición Aldana Hamra<sup>2</sup> y Laura Pascual<sup>3</sup>, especialistas en Nutrición deportiva, para que conozcan más acerca de la importancia de las proteínas en la nutrición de los deportistas y el lugar de la carne de pollo en su alimentación.

### ¿Es sencillo cumplir con los requerimientos proteicos con alimentos?

**LP:** Este punto va a depender de la vida del deportista, a veces es sencillo. Yo generalmente intento cubrir los requerimientos con comida y, en el caso de que no sea posible, se utiliza algún suplemento que cubra las necesidades del deportista, siempre avalado por asociaciones de doping y que sean seguros.

### ¿En qué momentos del entrenamiento o la competencia es importante el consumo de proteínas? ¿Por qué?

**AH:** Antes pensábamos que lo importante era en el pre y en el post entrenamiento. Hoy en día está demostrado que **lo más eficaz es consumirlas a lo largo del día**. Por ejemplo, si tengo que consumir 80 g de proteína, lo conveniente es hacerlo (repartido) en 4 comidas, eso es lo más efectivo. Muchas veces terminamos consumiendo

más en almuerzo y cena que en desayuno y merienda, pero lo ideal es repartirlo en partes iguales.

**LP:** El consumo de proteínas como comida principal, es decir, una comida a base de carne magra y verduras, la vamos hacer en los momentos en que el deportista no vaya a entrenar. Por ejemplo, si una persona a las 14hs va a andar 100 kilómetros en bicicleta, las proteínas se las daremos cuando termine, para que el cuerpo, en el descanso, genere, reponga y recupere el músculo. En la comida previa le daremos una sobrecarga de glucosa para que tenga combustible para ese entrenamiento. En algunos momentos post competencia se incorpora un alimento que aporte carbohidratos junto con algún aminoácido, ya que esto hace que el cuerpo libere insulina, que va a estimular el anabolismo (síntesis), para recuperar lo que “rompimos” en el ejercicio.

De entre los alimentos fuente de proteínas, ¿hay algunos que valoren en especial o que les resulten particularmente útiles por sus características para incluir en la alimentación de los deportistas? ¿Cuáles y por qué?

**AH:** Todas las proteínas que tengan menos grasa son las más preciadas: pechuga de pollo, huevo, que la yema sabemos que tiene cosas positivas, los pescados, que sabemos que su grasa es beneficiosa para la salud. Intentamos, entre las carnes rojas, la más magras, pollo intentamos que sea sin piel, y lo que es pescado, los más grasos.

**LP:** De los alimentos fuente de proteína, intentamos aportar siempre proteínas magras y evaluar las propiedades de cada una. Por ejemplo, la carne roja aporta hierro, vitamina B12, aunque en general todas las carnes aportan vitamina B12; el pescado de agua profunda va a aportar omega 3; el pollo es una excelente opción porque es fácil de cocinar y está al alcance de todos, además está muy incorporado en nuestra alimentación, por lo cual en forma de pechuga, en forma de milanesa, es práctico si una persona tiene que llevarse una vianda al trabajo; el huevo es una excelente proteína que puede ir con cualquiera de las otras, los cortes magros de cerdo, etc. Cada alimento fuente de proteínas va a estar aportando un beneficio según el momento del día o el momento del entrenamiento en que se lo incorpore.

En su experiencia, dentro de los alimentos fuente de proteínas, ¿hay alguno que sus pacientes prefieran? ¿Por qué?

**AH:** El pollo es un alimento que algunos siempre saben que lo tienen que consumir cuando se es deportista justamente por la poca grasa que tiene, y también el huevo, que es muy versátil, se puede usar en desayunos, meriendas, no solamente en comida salada. Y el atún, son las 3 proteínas que más se tienen en cuenta.

**LP:** A la gente le resulta práctico el pollo y el huevo, en general. Por mi parte, intento trabajar bastante más el tema del pescado ya que nosotros tenemos abastecimientos frescos y se

puede conseguir, pero por supuesto genera un poco más de “rechazo” en referencia al olor. Con la carne roja a veces sucede lo mismo. Las personas en general pueden llegar a comer alguna milanesa o algún pedacito de carne en un asado. También hay un movimiento vegetariano muy importante y se está formando un nuevo paradigma. Habrá que ir viendo cómo ir acomodando la alimentación para que sea nutritiva y completa.

¿Qué recomendaciones realizan para ganar masa muscular?

**AH:** Primero, que en todas las comidas haya ingesta de proteínas es importante, y después, depende del paciente. Yo intento siempre que aumenten los hidratos ya que se les tiene un poquito de miedo. También concentrarse en el descanso. Los que duermen 4 o 5 horas no aumentan un gramo de músculo.

**LP:** Mi recomendación para generar masa muscular es entrenar la fuerza, es muy difícil si no ganar masa muscular. Es importante que la alimentación esté balanceada. Tiene que estar organizada y planificada por un/a nutricionista, respetar las cantidades necesarias y los momentos indicados. El aumento de masa muscular sostenido, saludable y sano es un trabajo, y el descanso es clave para dicho aumento.

¿El pollo es un alimento útil para este objetivo? ¿Por qué?

**AH:** El pollo es un alimento útil para ese objetivo porque aparte de ser la pechuga magra, siempre que nosotros podamos educar en sacar la piel del pollo, es muy rica en propiedades. Es muy útil porque si a una persona le digo que coma por ejemplo 150 gramos de pollo pueden hacer fajitas, utilizarlo para Wok, puede ser el relleno de cualquier otra cosa.

**LP:** Sí, claramente la carne de pollo es útil para este objetivo ya que es fácil de conseguir y de cocinar, tiene buenas características

**organolépticas y a la gente en general le gusta, tiene aceptación.**

**De acuerdo a su experiencia, ¿qué percepción tienen los deportistas en general acerca de la carne de pollo? ¿Es aceptada?**

**AH:** Sí, es la primera que eligen cuando quieren comer más sano. Es algo rico y sano. **Yo creo que de las carnes es la más aceptada.**

**LP:** Sí, en líneas generales la carne de pollo **tiene muy buena aceptación**, dadas todas las características que mencioné anteriormente.

---

<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.