



# PROTEINAS: 1<sup>er</sup> parte

## CUANTAS?

- Dependen del peso corporal
- Nunca menos de 1,0g/kg de peso, ideal entre 1,4 a 1,8g/kg de peso y no más de 2g/kg de peso.
- Adolescentes: requerimiento aumentado, lo mismo cuando un jugador comienza o retoma el gimnasio.

## CUALES?

Las más recomendadas para aportar **calidad**, son las de origen animal, llamadas de alto valor biológico, las cuales contienen los aminoácidos esenciales y dentro de este grupo se encuentran además los *ramificados* (BCAA): todos estos deben ser incorporados a través de la alimentación ya que nuestro cuerpo no es capaz de elaborarlos.

## DONDE ESTAN?

Principalmente en: Leche, yogur, quesos, carnes (vaca, ave, pescado, cerdo, etc.), clara de huevo. Preferir sus versiones magras o descremadas.

El resto del requerimiento se completa con las proteínas de otros alimentos como legumbres, fideos, arroz, papas, frutas secas, semillas, pan, copos de cereales, etc.

## CUANDO?

El **timing** de ingesta de las proteínas puede ser más importante que la cantidad total ingerida en el día. Lo ideal es fraccionarlas a lo largo del día y que nunca falten en la comida previa y posterior a cualquier entrenamiento o partido.

## PARA QUÉ y PORQUE?

La función principal de las proteínas es estructural, además de formar parte de sustancias transportadoras, hormonas, enzimas, anticuerpos, etc.

Ayudan a mantener el recambio constante de células que tiene nuestro cuerpo, favoreciendo los avances del entrenamiento, del crecimiento y del desarrollo.

No tenemos formas de almacenarlas, de ahí la importancia de cubrirlas diariamente y a lo largo del día. El exceso de consumo es eliminado por los riñones a través de la orina: más, no necesariamente es mejor, en el caso de este nutriente.

# PROTEINAS: 1<sup>er</sup> parte



## EJEMPLOS DE PORCIONES DE ALIMENTOS QUE APORTAN 10g DE PROTEINAS

### ALTO VALOR BIOLÓGICO

#### (Origen Animal / amino esenciales):

- 300cc de leche fluida descremada
- 200g/cc de yogur firme o bebible descremado
- 40g de leche en polvo
- 50g de queso fresco, port salut, cremoso, de rallar, etc.
- 50g de carne vacuna en crudo
- 50g de carne de cerdo en crudo
- 50g de pollo sin piel en crudo
- 50g de pescados o 40g de atún al natural
- 2 huevos chicos
- 120g de queso crema (4 cucharas soperas cargadas)

### BAJO VALOR BIOLÓGICO

#### (Origen Vegetal / aminos no esenciales):

- 100g de pan francés
- 4 rodajas de pan lactal integral
- 1 plato de fideos (90g en crudo, aprox.)
- 3 tazas de arroz cocido (150g en crudo)
- 250g de copos de cereal azucarados
- 5 turrones
- 50g en crudo de lentejas
- 50-60g de frutas secas (almendras, nueces, avellanas)

### SUPLEMENTOS (aminos esenciales)

#### RECOMENDADOS PARA JUGADORES ADULTOS:

- 5 pastillas de aminoácidos
- 20 pastillas de BCAA
- 15g de suplementos proteicos (Whey protein)
- 40g de Gainer
- 40g de LAVA o VOLCANO

## REQUERIMIENTO PROTEICO SEGÚN PESO CORPORAL PARA JUGADORES DE RUGBY (1,4 – 2,0g/kg)

70kg = 98 – 140g/día

90kg = 126 – 180g/día

110kg = 154 – 220g/día

El argentino promedio suele cubrir tranquilamente el rango inferior de estas recomendaciones proteicas para jugadores de rugby!

