

ENTRE PROTEÍNAS FUERTES Y DÉBILES: PERCEPCIÓN DEL ENTORNO DEPORTIVO ARGENTINO SOBRE EL PATRÓN VEGETARIANO Y VEGANO

DODARO, Valentina Fernández; FLEITAS, María Florencia; GIMENEZ, Karina
Vanesa; PEDEMONTE, Agustina Oriana; SOSA, Magali Agostina; PINOTTI,
Luciana

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Ciencias Médicas,
Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

Introducción: En este trabajo se pretende describir las percepciones de distintos actores del ámbito deportivo sobre la alimentación vegetariana, basándose en la premisa de un hipotético rechazo a estas dietas debido al entorno social argentino, la matriz productiva y cultural del país, las normas sociales y los roles de género.

Objetivo: Aportar al conocimiento sobre el patrón alimentario en la dieta de los deportistas; retomando las apreciaciones, valoraciones y creencias respecto de la alimentación vegetariana en el deporte.

Materiales y Métodos: Estudio descriptivo transversal cualitativo. La unidad de estudio fueron nutricionistas deportivos, deportistas omnívoros y sus respectivos entrenadores. Se utilizaron entrevistas no estructuradas con preguntas abiertas.

Resultados: Dentro de los hábitos alimentarios de los deportistas prima una asociación del consumo de carne ligada al desarrollo de actividades de alto rendimiento. En contraposición, las dietas vegetarianas quedan asociadas con prácticas de destrezas de bajo rendimiento y con cuerpos débiles. Además, este patrón alimentario estaría más aceptado entre deportistas mujeres según los roles de género impuestos por la sociedad. Por último, se observó una fuerte vinculación entre proteína y consumo de carne en Argentina, asociada a una tradición cultural fuertemente instalada en la sociedad, donde el consumo de dicho alimento no es cuestionado, pero sí la decisión de no consumirlo.

Conclusión: No queda relegada la hipótesis sobre la existencia de un cierto grado de estigma hacia los deportistas vegetarianos/veganos. El patrón alimentario que cada deportista elige tampoco queda ajeno a cuestionamientos de su entorno, más aún al hablar de un patrón vegetariano, el cual sale de la norma de la alimentación argentina basada en el alto consumo de carne.

Palabras claves: deportistas, estigmatización en vegetarianos, carnismo, machismo, intrusismo.

ABSTRACT

Introduction: The aim of this project is to describe the perceptions of different actors in the sports field about vegetarian nutrition, based on the premise of a hypothetical rejection of these diets due to the Argentine social environment, the productive and cultural matrix of the country, social norms and gender roles.

Objective: Contribute to knowledge about the eating pattern in the diet of athletes; revisiting the appreciations, assessment and beliefs regarding the vegetarian nutrition in sports.

Materials and Methods: Qualitative cross-sectional descriptive study. The study unit was sports nutritionists, omnivorous athletes and their respective coaches. Unstructured interviews with open questions were used.

Results: Within the eating habits of athletes, there is an association between meat consumption and the development of high-performance activities. As opposed to, vegetarian diets are associated with low-performance skill practices and weak bodies. Furthermore, this eating pattern would be more accepted among female athletes according to society's imposed gender roles. Finally, a strong link was observed between proteins and meat consumption in Argentina, associated with a cultural tradition strongly established in the society, where the consumption of this kind of food is not questioned, but the decision not to consume it is.

Conclusion: The hypothesis about the existence of some degree of stigma towards vegetarian/vegan athletes is not relegated. The eating pattern that each athlete selects is not exempt to questions about their environment, even more when

talking about a vegetarian pattern, which deviates from the Argentine diet norm based on high meat consumption.

Keywords: athletes, stigmatization in vegetarians, carnism, sexism, intrusion.

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación es una dimensión central en la identidad de una sociedad y es un aspecto que puede caracterizar sin duda a la cultura de la misma. El tipo de alimentos que se consumen permite dar un sentido de pertenencia al individuo dentro de una sociedad, siempre y cuando se elijan aquellos aceptados y normalizados por la misma. Asimismo, las representaciones sociales son la forma en que cada sujeto adquiere un sentido común, siendo este una construcción social y compartida basada en acontecimientos de la vida diaria, tradiciones, educación e información que circula en su entorno; estas representaciones influyen fuertemente en las actitudes de los individuos y, por ende, también en sus elecciones alimentarias (1). Este trabajo tiene como objetivo describir las percepciones de distintos actores del ámbito deportivo sobre la alimentación vegetariana, basándose en la premisa de un hipotético rechazo a estas dietas debido al entorno social argentino y las normas sociales que lo rigen. A lo largo de

esta introducción se mencionará brevemente las representaciones sociales que dan forma a la dieta que consume la mayoría de las personas en algunos países, y la forma en que estas marcan una norma a seguir o transgredir. Luego se abordará el surgimiento de la dieta vegetariana la cual ha irrumpido en todos los espacios incluido el deportivo; una alimentación que viola la norma en cuanto a una alimentación típica en Argentina y da que hablar.

Es común denominador en las personas, que el primer alimento que surge al hablar de proteínas sea la carne, o en su defecto, algún otro alimento de origen animal como el huevo o los lácteos. Existe una amplia variedad de alimentos de origen vegetal que aportan proteínas que ayudarían a cubrir las recomendaciones establecidas por los organismos internacionales, sin embargo, la idea de la carne como única fuente de proteína se mantiene. En 2013, en Chile se realizó un estudio de redes semánticas naturales en donde se le preguntó a 60 jóvenes universitarios la primera palabra que se les venía a la mente cuando se mencionan las palabras “comer carne”, y el 100% de la muestra dijo proteínas (2). Esto se debe, en parte, a los sistemas de creencias y cultura en los que están enmarcados los individuos.

En el transcurso de toda la historia, la carne y los productos de origen animal han sido atravesados por reglas impuestas por las diferentes creencias religiosas. La carne ha sido objeto de deseo y veneración entre numerosos pueblos, pero sobre

ella recaen numerosas prohibiciones y restricciones que regulan su consumo, como es el cerdo en la religión judía y musulmana o la carne de vaca en los hindúes (3). Esto ha llevado, por ejemplo, a que India sea el país con más porcentaje de vegetarianos en el mundo (4), esto se debe a la religión hinduista que allí se profesa, donde se compara comer carne animal con comer la carne del propio hijo (5). Hay una idea metafísica de que todo lo que existe es parte del Absoluto, que la naturaleza es en esencia divina, y que por ende toda vida es sagrada. El hindú debe cumplir con sus obligaciones religiosas para con su Dios Ahimsa, el/la cual establece la ley de la no-violencia, aquella que establece no dañar a ningún ser vivo, y con ello el no sacrificio animal (6). A su vez, creen que la vaca encarna valores de altruismo (7) ya que da mucho de sí misma: leche y cuero; y recibe poco como pasto y agua. Este razonamiento convirtió a India en uno de los principales exportadores de leche a nivel mundial (8). Finalmente, podemos concluir que un entorno cultural y socioeconómico enmarca las elecciones alimentarias de la mayoría de su población.

En cuanto al país (a la Argentina), es común asociar el patrón alimentario argentino con un alto consumo de carne vacuna por ser uno de los principales países productores de carne a nivel mundial (9). Durante el 2021 se consumieron más de 80 kilos de carne por persona (10). La vaca es, para el argentino, un animal con mucha carga simbólica, y para explicar esta predisposición al alto

consumo de carne vacuna en el país, existen algunos hitos en la historia que colocaron a la carne como tradición argentina.

Para comenzar, no se puede hacer omisión a los gauchos, quienes son los principales representantes del hombre argentino. Ellos preparaban fogatas donde se asaban pedazos de carne para almorzar, y allí se gestaron dos conceptos muy importantes para la sociedad argentina, la socialización y la devoción por la carne (11). El hecho de que se consuma carne roja y no otro tipo de carne, surge a raíz del fácil acceso a ese alimento. Eran trabajadores rurales en estancias, donde lo que allí se producía era carne vacuna dejando al alcance de la mano dicho alimento. En esos tiempos consumían la carne del día ya que su durabilidad era corta, aprovechaban la lengua, el sebo, el cuero y el resto se tiraba a animales carroñeros. Debido a esta problemática, surgió la necesidad de un método de conservación; en 1882 en San Nicolás de Los Arroyos, Buenos Aires, nació el primer frigorífico de Argentina (12) la creación de los primeros frigoríficos catapultó al país hacia el mundo de las exportaciones. Lo que respecta a la sociedad, el frigorífico fue un lugar de machos, allí se gestó una identidad masculina violenta, viril, hábil con el cuchillo que trabajaba faenando cientos de animales al día; y una identidad femenina subordinada al carnicero en tareas de limpieza, enmarcando así roles de género.

Durante el siglo XIX la expansión de la ganadería y la agricultura junto a la implementación del modelo agroexportador (13) dieron como resultado uno de los mayores ciclos de desarrollo económico del país. La amplia accesibilidad a la carne, principalmente vacuna, impactó en la instalación del consumo como tradición argentina, la cual se extiende hasta la actualidad. Este consumo de carne se cree natural y no es percibido por las personas como una decisión alimentaria, por el contrario, la adopción de una dieta vegetariana para las personas implica una elección fuera de norma.

Esto viene arraigado a la educación especista que posee el pueblo argentino. Según Samuel Guerrero Azañedo (14) , activista y académico de educación primaria en el País Vasco en España, denominó como “educación especista” a

Parte del proceso de socialización, por el cual es transmitido y reproducido el paradigma cultural y educacional vigente, a través de conocimientos, de hábitos y valores, encaminados a situar al ser humano por encima de los demás animales, estableciendo la frontera de la especie (especismo antropocéntrico) como justificación para desplazar a estos últimos fuera de la esfera del círculo moral, dando lugar a su discriminación.

Puntualmente en Argentina, este concepto se hace presente desde el seno de las propias familias, en la educación y los medios de comunicación en donde existen

mecanismos para naturalizar esta relación desigual entre los seres humanos y los animales. Principalmente, se toma a la vaca como un objeto factible de utilizar para la propia satisfacción del individuo sin cuestionar los motivos por los cuales lo hacen.

A pesar de lo planteado hasta el momento, en los últimos años se ha popularizado la alimentación basada en plantas. Según la Asociación Americana de Dietética (15) llevar una alimentación vegetariana correctamente planificada resulta apropiado en toda etapa de la vida, incluyendo a deportistas. Sin embargo, este patrón alimenticio ha llegado al mundo del deporte sin pasar desapercibido y generando polémicas.

Cuando hablamos de deporte y vegetarianismo, para algunos puede ser un oxímoron. Del total de atletas de élite a nivel mundial, solo el 7% sigue un patrón vegetariano (16). Las sociedades científicas se han esforzado en demostrar que tanto una dieta vegetariana bien planificada como una dieta omnívora tienen efectos similares en el rendimiento deportivo (17,18). Sin embargo, cuando apelamos a la opinión del entorno deportivo, entrenadores y equipo de salud, muchas veces no se vería reflejada la conformidad con esta postura.

Para analizar los objetivos planteados se comenzará definiendo: qué es un patrón alimentario y qué significó ser vegetariano a lo largo de la historia para luego

relacionar esta dieta en el mundo del deporte. Luego se describirá la forma en que distintos mecanismos sociales tales como: el carnismo, roles de género, medios de comunicación; así como también las opiniones de los actores del entorno deportivo: entrenadores, nutricionistas y sus compañeros afectan la decisión de un deportista al elegir un patrón alimentario. En segundo lugar, se hablará sobre el poder del grupo de pertenencia, el concepto de estigma y cómo ser vegetariano se convierte en identidad. Para finalizar con el trabajo de investigación se realizarán entrevistas en profundidad a los actores del ámbito deportivo mencionados anteriormente y se analizarán notas periodísticas, publicidades e imágenes en la web para establecer los motivos de rechazo o aceptación hacia la dieta vegetariana.

II.MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Patrones alimentarios

La alimentación tiene un rol fundamental en la práctica deportiva. El aporte adecuado y equilibrado de nutrientes no solo es esencial para las actividades diarias, sino que condiciona el rendimiento y desempeño en cada destreza. Cada deporte y deportista presenta un conjunto particular de necesidades y objetivos nutricionales.

Además, el patrón alimentario que elige cada deportista también está influenciado por el entorno en el cual se desenvuelve. En este sentido, CEPAL define como patrón alimenticio o dieta a la *estructura de lo que una sociedad considera apropiado para satisfacer sus necesidades alimentarias en un determinado momento histórico*. (19)

El patrón alimentario incorporado por la mayoría de los deportistas es el omnívoro, en donde se incluyen todos los grupos de alimentos. Principalmente se basa en hidratos de carbono simples y complejos como cereales, panes, frutas y verduras; una elevada cantidad de proteínas de alto valor biológico, y por ende, provenientes de los productos animales como carnes, lácteos y huevos; y bajo en grasas pero de buena calidad como frutos secos, palta y aceites vegetales. Sumado a esto, está el uso de suplementos que potencian su rendimiento y recuperación y que es tan popular en la mayoría de los deportistas.

En cuanto al patrón vegetariano, si bien es adoptado en menor medida por los deportistas, ha cobrado fuerza en el último tiempo. Este tipo de dieta es aquella que se basa en consumir principalmente alimentos de origen vegetal. Existen diferentes subclasificaciones, el *veganismo*: es aquel esquema de alimentación que sigue una dieta exclusivamente basada en plantas, sin excepciones de ningún tipo; a diferencia del *vegetarianismo* que puede incluir derivados animales como lácteos o huevos. Otras excepciones son los *flexitarianos*, que simplemente

disminuyen su consumo diario de carnes, pero sí la incluyen en situaciones sociales. El vegetarianismo no es solo la elección de ciertos tipos de alimentos y la exclusión de otros, sino que en muchos casos se ve atravesado por valores como la responsabilidad, el cuidado de los animales y del planeta o la empatía, que llevan a la realización de sus elecciones alimentarias.

Actualmente, existen numerosos estudios de asociaciones muy prestigiosas como Asociación Dietética Estadounidense y Dietistas de Canadá (20), Federación Española de Sociedades de Nutrición Alimentación y Dietética, y Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (21) sobre los beneficios de la dieta vegetariana, entre ellos se puede destacar que aquellos que la siguen tienen un bajo índice de masa corporal (IMC), una presión sanguínea tanto sistólica como diastólica más baja y una tasa global inferior de cáncer, entre otros, en comparación con la de la población general y omnívoras. Según la Asociación Dietética Estadounidense (20) puede ser apropiada para los atletas, pero podría ser necesario realizar alguna modificación con respecto a algunos nutrientes, como los siguientes nutrientes críticos en esta dieta: proteína, ácidos grasos omega 3, hierro, Zinc, Yodo, vitamina D, vitamina B12 (15) por lo que se recomienda siempre el seguimiento con un profesional.

Carnismo

Como se mencionó anteriormente, la mayoría de los atletas incluyen carne en su alimentación, esto tiene una explicación si entendemos el contexto en donde viven los deportistas. En occidente se suele pensar un plato de comida colocando a la carne en el centro y a los vegetales se los llama guarnición; asimismo los platos vegetarianos buscan imitar las preparaciones con carne. Por ejemplo, se le llama carne vegetariana a la soja texturizada, un absurdo que invita a las personas a salirse de la norma, pero no tanto.

Dentro del entorno deportivo la cantidad de proteínas a ingerir es una preocupación constante y lleva a muchos deportistas a subestimar su consumo. Un estudio realizado en el Club de Regatas de Santa Fe durante 2022, analizó la ingesta de proteínas de 14 jugadores de Waterpolo, y el 66,7% de los participantes superaban su requerimiento diario. Por otro lado, los investigadores les preguntaron cómo percibían su consumo proteico, solo el 6,7% consideró su ingesta excesiva. Los alimentos que más consumieron fueron carne, lácteos, huevos y en último lugar legumbres. (22)

El elevado consumo de carne por parte de los deportistas se justifica detrás de un leve aumento de requerimientos de proteínas con respecto a una persona sedentaria, pero esta justificación se desploma rápidamente ya que otros alimentos de origen vegetal también son fuentes de este nutriente. Por lo tanto, se

deduce que detrás de la elección del consumo de carne existen aspectos simbólicos y socialmente contruidos que podrían estar invisibilizados hasta por el propio consumidor.

Melanie Joy (23) psicóloga social, acuño el término *carnismo* para señalar y visibilizar un sistema de valores y creencias invisibles que recaen en aquellos que consumen carne; la autora intenta explicar que comer carne es una decisión diaria, no es algo predeterminado que surge cuando nacemos, por lo tanto, las personas toman una decisión al consumir carne y las decisiones siempre se derivan de creencias. Al no tener un nombre resulta complejo reflexionar sobre esto y a su vez es difícil desarticular estas prácticas. El mismo sistema utiliza diferentes mecanismos para mantenerlo oculto. Por ejemplo, en Argentina, el carnismo tiene nombre y apellido argentino, es una identidad nacional. La vaca te da de comer y te viste; "te da" porque la vaca está de acuerdo en ser sacrificada. A este concepto Alejandra Navarro (24) lo llama "sumisión voluntaria", uno de los cuatro mecanismos que explican por qué comer carne es la norma. El segundo mecanismo es la "cosificación" donde se entiende que el animal es para comer y no es un ser vivo que sufre como cualquier otro, esta actitud hacia el animal se considera como "especismo". Según la RAE, es la creencia de que el ser humano es superior al resto de los animales, y puede utilizarlos en beneficio propio (25). El tercero es la "desindividualización", que ocurre cuando se denomina ganado, y no permite pensar en la individualidad del animal. Por último, la "dicotomización"

ocurre cuando en la mente de las personas se asocian dos categorías, animal no humano no comestible, y comestible. De modo que se considera a la vaca como socialmente comestible. Sin embargo, es diferente cuando se piensa animal no humano como el perro y comestible en las mismas categorías, muchos se escandalizan y juzgan como perversos a quienes realizan estas prácticas, cuando la única diferencia entre ellos es que uno toma una decisión no aceptada socialmente, mientras el otro se come un asado el domingo.

Consumir carne es la norma, y como pasa en todos los aspectos de la vida, quien no cumple la norma, es un marginado. Este trabajo busca averiguar si esto sucede con los atletas, que por diferentes motivos deciden volcarse al vegetarianismo.

Vegetarianismo: Moda o dieta ancestral

El patrón vegetariano, es un tema en auge, pero realmente se viene practicando desde tiempos ancestrales. En la antigua Grecia, uno de los primeros referentes del vegetarianismo fue Pitágoras, a quien se lo considera el padre del vegetarianismo ético. Pertenecía a la religión orfista y sostenía que el cuerpo y el espíritu se encuentran conectados, por lo cual consumir vegetales era más puro y acercaba el alma a la divinidad, y por el contrario, consumir carne tendría el efecto opuesto. Además de ser un célebre matemático, también se desempeñaba como paidotribo; esta denominación se utilizaba para nombrar aquellos que aconsejaban a los jóvenes atletas que participaban en los antiguos juegos

olímpicos con respecto a la nutrición y el ejercicio. Según Edward Gardiner (26), historiador deportivo estadounidense, la dieta de los antiguos atletas griegos era principalmente vegetariana, basándose en el consumo de higos, queso, porridge y en ocasiones especiales carne y vino. Esto demuestra que la alimentación basada predominantemente en plantas no es algo que surge de la actualidad, sino que viene arraigado desde la antigüedad y que fue mutando a lo largo de la historia.

Sin embargo, luego de las guerras persas, se produjo un cambio en la alimentación prescrita por algunos paidotribas y se introdujo una dieta basada en enormes cantidades de carne con el objetivo de ganar masa muscular y fuerza en los luchadores. Un ejemplo del cambio de paradigma fue Milón de Crotona, un luchador que ganó seis competencias olímpicas. Según los escritos, comía 9 kilos de carne, además de beber 3 jarras de vino; se dice que cargó un toro sobre sus hombros, desde su nacimiento hasta que cumplió cuatro años, luego para festejar su victoria, se lo comió entero en solo un día. Como consecuencia de un cambio de paradigma y en las creencias establecidas es que se introduce el alto consumo de carne por parte de los deportistas de la época y se ve como la carne aparece en el centro de la escena.

No obstante, no se puede dejar de mencionar a los gladiadores de la Antigua Roma. Aunque eran soldados, tenían un entrenamiento tan intenso que se los podría considerar atletas modernos. Según los relatos, su dieta se basaba en el

consumo de cebada y frijoles. Más tarde, en la modernidad, estudios antropológicos (27) confirmaron que eran vegetarianos ya que se observó que los huesos de los gladiadores tenían altos niveles de estroncio, elemento que se eleva ante una alimentación basada en plantas.

Continuando con el recorrido de la historia, durante la Edad Media las decisiones alimenticias estuvieron relegadas a la religión tanto en Europa como en Asia. En el primer continente, la dieta estuvo impuesta por la iglesia católica ortodoxa, durante un tercio del año durante la Cuaresma, todos los productos de origen animal como los huevos, lácteos y carnes de animales de cuatro patas estaban prohibidos, excepto para los más débiles y enfermos. En este caso, no se trató de una decisión por salud ni por preocupación de los animales, sino que se consideraba la carne como un placer, y con la finalidad de mantenerse puros se privan de ella (28). En este sentido, la religión pisa fuerte en la historia y genera un gran impacto en la alimentación que eligen las personas, ya que en base a las creencias que cada persona adopta, determina el comportamiento de la misma en un momento determinado.

A su vez, en la segunda mitad del siglo XVIII el vegetarianismo como hoy se conoce tuvo su mayor apogeo en India de la mano de la religión budista relacionándose con la prohibición de sacrificar animales. Esta prohibición parece estar relacionada con la doctrina de transmigración de las almas. Aunque algunos

autores defienden que el vegetarianismo fue frecuente en la India como consecuencia de la necesidad.

Por su parte, en 1842, el científico alemán Justus Von Liebig (29) publicó un trabajo que afirmaba que las proteínas eran el combustible del músculo en movimiento. Las teorías de Von Liebig, efectivamente volvieron a la opinión pública en contra de las dietas vegetarianas. Esto se debe a la concepción de que la proteína solo se puede obtener de la carne, o en su defecto de algún alimento de origen animal como lácteos o huevo. Sin embargo, en la actualidad se sabe que esto no es así, ya que mediante los alimentos de origen vegetal se puede cubrir perfectamente. Pero para la época era algo que no se concebía como tal.

(30)

Durante las décadas de 1980 y 1990, se documentaron los beneficios de las dietas vegetarianas; como la reducción de los riesgos de muchas enfermedades crónicas y degenerativas, así como el aumento de la longevidad (31). Sin embargo, este conocimiento no terminó de convencer a la gran comunidad científica que representa la opinión general de las últimas décadas del siglo XX.

En los últimos 15 años, la nutrición vegetariana se expandió por todo el mundo. El aumento en el número de vegetarianos y veganos es atribuible a preocupaciones de salud y también a preocupaciones éticas, ambientales y sociales. Aunque cabe

destacar que los vegetarianos siguen siendo una pequeña minoría en todos los países.

En el mundo del deporte, esta minoría se mantiene con el 10% de deportistas de élite a nivel mundial que siguen un patrón vegetariano/ vegano, muchos de ellos son puesto número uno en sus disciplinas (32).

Vegetarianismo en el deporte

Según la carta Europea del deporte (33) se define como *deporte* 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. En primer lugar, es importante destacar que en la definición misma de deporte está expuesta la importancia de lo social, que al construirse determinan aspectos importantes como puede ser la alimentación. En ese sentido, vemos que todos los personajes del entorno deportivo tienen voz y voto sobre las decisiones personales del deportista, porque todos comparten la misma meta: rendir y lograr resultados exitosos.

Los deportes se clasifican en diferentes categorías: resistencia, equipo, combate y estéticos. Cada uno exige de una forma física y requerimientos específicos. Las características de cada dieta en los diferentes deportes van a depender de 3

aspectos: 1. Las necesidades fisiológicas del entrenamiento y la competición, que van a determinar los requerimientos calóricos y en términos de nutrientes; 2. El estilo de vida del deportista, sus hábitos y gustos; 3. La cultura del deporte: en la que se describen las actitudes con respecto a la nutrición y las convicciones nutricionales. (34)

Debido a las cuestiones mencionadas, la alimentación vegetariana es bienvenida en deportes de resistencia y estéticos como: atletismo, triatlón, baile clásico; ya que se cree que llevando esta dieta mantienen una figura esbelta y liviana.

Sin embargo, en deportes de equipo, llevar una dieta vegetariana enseguida es puesto en tela de juicio, puesto que todos los integrantes deben estar en correctas condiciones físicas y nutricionales para lograr el objetivo en común. Por lo tanto, si resulta ser que un integrante hace algo distinto al resto: será el culpable de la derrota; no así de la victoria, que tiene un sentido colectivo.

Cuando se hace referencia a los primeros deportistas de resistencia que comenzaron a adoptar una dieta basada en plantas se debe remontar a los juegos olímpicos de la década del 80 con Carl Lewis apodado “el hijo del viento”, quien competía en carreras de 100 metros. Ganó 9 medallas de oro y, según sus palabras, su éxito deportivo comenzó al mismo tiempo que el cambio de su dieta hacia una alimentación basada en plantas. Actualmente en deportes de fuerza, el

levantador de pesas Patrick Baboumian obtuvo el título de “el hombre más fuerte de Alemania”, es vegano hace más de 10 años y ganó 5 copas del mundo en su disciplina. (35)

En cuanto a juegos deportivos individuales, no se puede dejar de mencionar a Novak Djokovic, ganador de 23 Grand Slams, considerado “el mejor tenista de todos los tiempos”; Novak se volvió vegano debido a intolerancias alimentarias. Por otro lado, Serena Williams, tenista ganadora de 23 Grand Slams en categoría femenina, se volcó al vegetarianismo por problemas de salud de su hermana Venus William, también tenista profesional. (36)

Además, cabe destacar que muchos deportistas le atribuyen a la dieta vegetariana su mejoría en la recuperación muscular, así como en su performance.

En contraposición, en el ámbito del fútbol, el jugador más conocido en nuestro país que mantiene una alimentación vegana es Sebastián Pérez, ex jugador del Club Atlético Boca Juniors (Anexo IV), quien declaró en varias oportunidades que tuvo que abandonar el equipo por las críticas recibidas hacia la elección de su alimentación y su desempeño en el campo de juego. Existiría un desprestigio circunstancial hacia este patrón alimentario que se hace evidente cuando el rendimiento no es óptimo.

Grupos de pertenencia y estigma

Pertenecer a un determinado grupo genera en las personas una sensación de bienestar y comodidad, donde el ser parte de ese ámbito los hace ser ellos mismos sin prejuicios de por medio y sin el miedo a ser juzgados. Pero también puede determinar sus elecciones y comportamientos tanto positivos como negativos, siempre que sean aceptados por ese grupo al que pertenecen.

Ese poder que ejerce el grupo de pertenencia hacia los individuos puede incluso excluirlos si estos realizan acciones que no son compartidas o aceptadas por el colectivo.

Como ya se ha mencionado, la norma dentro de la sociedad, y a su vez dentro del entorno deportivo, es comer carne. Entonces, cuando un integrante de este equipo no sigue estas reglas por ser vegetariano, será estigmatizado según la hipótesis desarrollada a lo largo de este trabajo.

En este sentido, surge el concepto de estigma, el cual fue introducido en las ciencias sociales por Erving Goffman (37), quien lo ha definido como una marca, una señal, un atributo profundamente deshonroso y desacreditador que lleva a una persona normal a convertirse en alguien “manchado”. El concepto se remonta a la época de los griegos, quienes lo utilizaban como tatuaje o marca en el cuerpo para señalar aquellas personas que habían cometido un crimen. En la actualidad, se lo relaciona con una identidad social subvalorada en el que un grupo minoritario

tiene o tendría una serie de atributos o características que expresan una identidad social devaluada y que además producen una serie de emociones negativas en el resto de la sociedad, como el miedo o el odio.

Se trata de grupos que tienen formas de vida que contradicen lo que establecen, desean o valoran aquellos que están en el poder. Por lo tanto, es necesario gozar de poder para estigmatizar un grupo social.

En el entorno deportivo se podría suponer que quienes tienen ese poder pueden ser diferentes actores, como el entrenador; si se trata de un deporte en equipo los mismos compañeros; la hinchada; nutricionistas deportivos y los medios de comunicación.

Si existiese este estigma hacia aquella dieta que no incluye alimentos de origen animal, este término puede denominarse como “vegefobia”. El concepto fue adoptado durante una de las manifestaciones por los derechos de los animales organizadas por Veggie Pride en París, y se define como *“el rechazo al vegetarianismo y veganismo éticos y la discriminación hacia las personas vegetarianas y veganas”* (38)

Ser vegetariano como identidad.

Al apartarse de las normas sociales, los vegetarianos conforman un grupo social donde surge la necesidad de definir qué es ser vegetariano para pertenecer a este nuevo grupo.

Pero definirse vegetariano y comer vegetariano no es lo mismo, en Estados Unidos se llevó a cabo un estudio en donde el 7% de las personas se autopercibió vegetarianas, pero solo el 1,5% consumía una dieta sin carne (39).

A su vez, muchas personas no consumían carne pero no se definían como vegetarianas.

Si bien la autocategorización puede inducir el desarrollo de una identidad, la categorización puede no necesitar identidad. Ser vegetariano es una construcción social y las reglas de autocategorización varían de una persona a otra.

El vegetarianismo y veganismo no solo implica no consumir carnes o alimentos de origen animal, sino que también es una filosofía de vida, una forma de protesta hacia el sistema de explotación animal, una manera de minimizar el impacto ambiental que genera el consumo de carne y una acción de respeto hacia los animales como seres sintientes. Es un estilo de vida emergente en las sociedades occidentales que se va haciendo cada vez más popular (40). Esta forma de

alimentarse y de ver la vida hace que las personas tengan una identidad clara que abarca mucho más que el simple hecho de no comer carnes. A su vez, este tipo de alimentación implica normas y reglas que las mismas personas que lo llevan a cabo establecen y aplican.

Influye también en sus interacciones sociales generando vínculos con quienes comparten esta misma filosofía de vida.

El proceso que conlleva adoptar una dieta vegetariana, además de modificar los comportamientos dietarios, implica un cambio de identidad para llegar a ser *vegetariano*. (41)

El rol del entrenador

Los entrenadores tienen un papel central en la vida del deportista. No solo son los encargados de guiar al individuo y al equipo al éxito deportivo en cuanto al rendimiento y estrategia, sino que también son considerados por ellos como una fuente de información en relación a la nutrición, a pesar de no ser su rol. Sin embargo, diversos estudios han demostrado que, en muchos casos, su conocimiento en esta área es insuficiente. La mayoría de ellos no presentan una formación formal ni específica sobre el tema. (42, 43)

A su vez, esta falta de conocimiento puede perjudicar al deportista obligándolo a mantener una elección alimentaria que no es de su preferencia, ya sea por ser la salida más fácil o por menospreciar algunos tipos de dietas, como puede ser la vegetariana, sin tener un respaldo científico detrás.

Además, los entrenadores suelen tener más peso en las decisiones que toma el deportista. Ellos ven a su entrenador como un referente, como alguien en el que confían plenamente y quien los va a llevar a obtener el mejor resultado. Esto muchas veces desplaza las indicaciones dadas por algunos profesionales de la salud, como los nutricionistas, quienes sí tienen la facultad de determinar la alimentación del atleta, dejando relegada su opinión por sobre la del entrenador.

Entonces, continuando con la adopción de una dieta basada principalmente en alimentos de origen vegetal, por miedo a lo que su entrenador pueda opinar sobre ello, es que los deportistas pueden inhibirse de cambiar su patrón alimentario para no generar un conflicto en su relación.

Según Mayer y Bullen (44) los entrenadores han heredado una hipótesis desde tiempos antiguos sobre la alimentación del deportista, esta idea supone que la carne de un determinado animal le brinda al atleta fuerza, resistencia y coraje, virtudes identificadas en la presa. También estas ideas preconcebidas se podrían relacionar con conceptos descritos anteriormente tales como carnismo y especismo, que reflejan la idea instalada en la sociedad de que el patrón

vegetariano es algo ajeno y no apto para este tipo de población. Sumado a la vegefobia que puedan traer consigo determinadas personas.

El rol del nutricionista

La información y creación del consciente colectivo sobre lo saludable no surge directamente de la ciencia sino de los comunicadores de la ciencia: el personal de salud. Ellos interpretan la evidencia, y con sus valores y su marco teórico, trasladan la información de una forma más amena hacia las personas. Con el franco crecimiento de la difusión y adopción de las dietas vegetarianas, surge la necesidad de contar con profesionales capacitados para responder a las necesidades y demandas particulares de estos grupos.

En 2021, Gómez Ramírez y Gómez Gutiérrez (45) analizaron en Colombia las percepciones del personal de salud (entre ellos nutricionistas) sobre llevar una alimentación vegetariana; esta investigación arrojó que 7 de cada 10 profesionales de la salud no recomiendan llevar esta dieta a sus pacientes. Por otro lado, 8 de cada 10 no consideran a la alimentación vegetariana nutricionalmente completa. Esto da cuenta de la falta de información e instrucción que tienen muchos de los profesionales de salud en materia de alimentación basada en plantas, ya que como se ha mencionado anteriormente, la evidencia científica actual apoya este patrón dietario en todas las edades.

A su vez, el papel del nutricionista es fundamental en el ámbito deportivo ya que la alimentación es clave para el rendimiento de los atletas. El profesional no solo debe saber cómo establecer una alimentación saludable, sino interiorizarse en el deporte específico, para adaptar la dieta a las necesidades del mismo. Además, debe respetar el patrón alimentario escogido por el deportista y optimizar su alimentación para que este posea el mejor sustrato posible para optimizar su desempeño. Por ello, el nutricionista no debe menospreciar las elecciones del deportista. Si el profesional de la salud no posee las competencias necesarias para abordar las prácticas alimentarias que el deportista quiere adquirir, como puede ser una alimentación vegetariana o vegana, no debería desanimarlo, sino derivarlo con algún profesional que sí conozca el tema, o interiorizarse en el área.

Sin embargo, a raíz de un estudio realizado por la Dra. María Marta Andreatta (46) durante el 2023 a mujeres profesionales de la nutrición, residentes en Argentina, se evidencia que cada vez son más los nutricionistas que se embeben en el tema de la alimentación basada en plantas y poseen el conocimiento suficiente para recomendar este tipo de alimentación en cualquier tipo de actividad física o deporte. Esta capacitación está más asociada a aquellos profesionales con menos de 10 años transcurridos desde el egreso de la carrera. Esto se debe a la creciente popularidad de esta dieta en el último tiempo, que lleva al incremento de la demanda de expertos que se dediquen a este tema. Aquellos profesionales de la salud evaluados que manifiestan que las dietas basadas en plantas son riesgosas y no las recomendarían a sus pacientes, se encuentran en la franja de

edad por encima de los 40 años, tienen un patrón alimentario omnívoro y cuentan con poca o nula formación sobre el vegetarianismo.

Los medios de comunicación y su influencia en las elecciones alimentarias

Los medios de comunicación social tienen un gran impacto en la opinión pública. La TV, el cine, la radio, redes sociales e Internet crean tendencias o corrientes de pensamientos, valiéndose muchas veces de dichos descontextualizados y de mensajes subliminales, que pueden influenciar la forma de pensar de las personas (47).

La nutrición no es un tema que escape de los medios. Existe difusión sobre múltiples temas relacionados a la alimentación, no siempre valiéndose de sustento científico y muchas veces apelando a estrategias que llamen la atención para aumentar las interacciones y publicidad, sin importar la validez de la información. Periodistas, influencers, entrenadores, entre otras personas sin cualificaciones adecuadas para opinar sobre el tema, crean variedad de contenidos sobre nutrición que carecen de un aval científico (48).

Por otro lado, grandes empresas que se dedican a la venta de productos cárnicos utilizan como estrategias de marketing a figuras deportivas para atraer clientes, como es el caso del arquero de la selección de fútbol argentino Damián "Dibu" Martínez en una publicidad de una cadena de hamburguesas nacionales (ANEXO

II). Esto demuestra otro mecanismo más de cómo los medios de comunicación influyen en las elecciones alimentarias de las personas. Poner referentes o ídolos en frente de campañas de determinados alimentos para lograr apego, esa aspiración a querer ser como el atleta de la publicidad genera en el receptor esa asociación de que para ser como él, debo comer como él.

Los medios influyen y/o reflejan la sociedad. La representación del consumo de carne se asocia a lo masculino, algo que da mayor virilidad y fuerza; mientras que los vegetales se asocian al sexo contrario. Por ejemplo, simplemente al buscar en internet “mujeres comiendo carne”, la mayoría de las imágenes son provocativas, evocan deseo tanto sexual como gula. Por otro lado, las imágenes de “mujeres comiendo verduras” abundan, siendo un hecho a resaltar. Las modelos de las imágenes se dividen en dos grupos, las que se muestran contentas y plenas demostrando la felicidad de cumplir la norma; y el resto con hastío, aburrimiento y aparente sufrimiento por estar realizando una dieta restrictiva. Por el contrario, al buscar en internet: “hombres comiendo verduras” encontramos hombres pasivos, con poca musculatura y sonrientes, y al buscar: “hombres comiendo carne” se los muestra agresivos y, en general, son modelos con gran musculatura (Anexo III).

El imaginario social consta de las representaciones colectivas, ideas e imágenes de la sociedad global y de todo lo que tiene que ver con ella, que indica en los individuos su pertenencia a una misma sociedad y define los medios inteligibles de sus relaciones con ésta, con sus divisiones internas, con sus instituciones,

etcétera. (49) Entonces, se instala en él que aquel hombre que no come carne está consumiendo aquellos alimentos propios de la mujer, por lo tanto, se lo considera menos masculino y muchas veces este hecho lleva a que sea excluido. Esta situación se puede trasladar al ámbito deportivo, especialmente en aquellos más populares entre los hombres como es el fútbol. Se logra instalar este pensamiento por la presión de los propios hinchas, los cuales pueden ver con malos ojos o menospreciar el rendimiento de los deportistas que eligen ser veganos/vegetarianos por pensar que son más débiles y no pueden dar todo su potencial por la alimentación que llevan. Un ejemplo de esto que ya se mencionó anteriormente, es el caso de Sebastián Pérez, ex jugador de Boca Juniors, quien contó en una nota periodística (50) que parte de su desvinculación del equipo xeneize fue por dejar de consumir carne y adoptar una alimentación vegana. Comenta que los hinchas mencionan que lo veían débil y que debía *“pegar más y comer asado”*. De esta manera, se refleja cómo se instala la carne en el centro de la cuestión. La hinchada representante de la sociedad argentina, que una vez lo tuvo como ídolo, ahora decide rechazarlo y justificar ese rechazo debido a un concepto erróneo del detrimento de su rendimiento. Todo a causa de una alimentación vegana, cuando en realidad es un rechazo inherente a la transgresión de la norma, y con esta justificación mantienen oculta su función real de perpetuar la norma.

Además, diversas notas (51,52,53) informan sobre los deportistas vegetarianos/veganos, exponiendo sus historias de éxito realizando un claro hincapié en su alimentación distinta al resto. Todavía sigue siendo algo que llama la atención y que sale de la regla, con lo cual, se habla de “confesar” ser vegetariano/vegano y “revolucionar las redes”, como algo extraño de adoptar en el ámbito deportivo. Estas notas se muestran inocentes, pero en realidad por el hecho de ser noticia el éxito de un vegetariano, es estigmatizante. Esto puede llevar a que algunos deportistas decidan ocultar sus elecciones alimentarias por miedo a ser juzgados al ir en contra de las creencias de la mayoría. Si su rendimiento y resultados a nivel competitivo son positivos, lo cuentan con orgullo, pero si no presentan un rendimiento óptimo, se hace presente la sentencia social hacia su alimentación o hacia sus cuerpos (54).

En contraposición a los medios de comunicación que intentan instalar el consumo de carne en atletas para lograr el éxito, en el año 2018 se estrenó un documental llamado “The Game Changers” el cual relata los beneficios de las dietas para atletas basadas en plantas. En él se puede observar testimonios de varios atletas exitosos, estudios científicos y otros argumentos para la defensa de esta dieta. Este intenta poner en alza el patrón vegano/vegetariano, siendo uno de los pocos que lo promueve, intentando combatir toda la masa de información que quiere menospreciar este tipo de alimentación. No obstante, este largometraje no escapó

a las críticas. Fue tildado como un documental que desinforma, y que aporta argumentos falaces según cierto grupo dentro de la comunidad científica.

Rol de género y su vinculación con las dietas basadas en plantas y el deporte

El comer es un hecho social, y en la mesa se pueden demostrar actitudes que permiten inferir si una persona es masculina o femenina. Rasgos como cuidar del cuerpo, cuidar el ambiente, tener empatía por los animales recaen más en las mujeres. En contraposición a los hombres se los ha relacionado con la fuerza, la agresividad, el trabajo, el éxito y la iniciativa.

Por su parte, la sociedad le impone a la mujer una figura esbelta, la necesidad de preocuparse por su salud y la cultura de las dietas, de manera que el vegetarianismo es una dieta más que tendrá a lo largo de su vida. Ellas encuentran en el vegetarianismo una forma de seguir reafirmando su identidad, al contrario del hombre, quien preocupado por reafirmar su masculinidad constantemente, encontrará en el consumo de carne el estándar del género masculino. De esta forma, las mujeres suelen admitir sin problemas estas elecciones alimentarias, ya que encuadran dentro de lo femenino (55).

En cuanto al deporte, a partir de las construcciones que cada sociedad ha hecho sobre lo masculino y lo femenino, la práctica deportiva ha ido modificándose. Eso

quiere decir que el deporte está íntimamente ligado a estereotipos de lo que una mujer y un hombre pueden o no realizar con su cuerpo. Por mucho tiempo se sostuvo que las mujeres tenían una función muy concreta dentro de la sociedad: ser madres y esposas; permanecer dentro del hogar. Los médicos recomendaban ejercicios suaves, gimnasia preventiva y masajes para no sobrecargar las funciones reproductivas de las mujeres. Por ello es que las mujeres suelen estar más abiertas a una dieta vegetariana ya que este tipo de dietas se lo relaciona con un deporte más “frágil”, aquel que no es de alto impacto, que no requiere gran fuerza o potencia en su desarrollo y que no representa un gran desgaste para ella (56).

A su vez, los hombres son víctimas en el sentido de que están forzados a suprimir su sensibilidad en nombre de rasgos agresivos de masculinidad. Aunque no existe un solo tipo de masculinidad, aquella más tradicional es representada por valores dominantes como la fuerza, la agresión, la racionalidad, la ausencia de sentimientos, entre otros. Los deportes son un espacio muy importante de construcción de dicha masculinidad, ya que es uno de los "últimos bastiones" del poder y la superioridad masculina, en contraposición a una creciente feminización de la sociedad (57).

Además, es importante destacar que la homofobia y la misoginia son agentes de cohesión entre atletas varones, construyendo una personalidad masculina que

desprecia cualquier elemento considerado femenino; como puede ser una dieta basada predominantemente en alimentos de origen vegetal, sea en mujeres, en otros hombres o en sí mismo.

En este sentido, imaginar que un hombre que realiza algún deporte de alto rendimiento adopte una dieta vegetariana/vegana, es como pensar que está renunciando a parte de su masculinidad.

III.OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar y comprender el patrón alimentario de los deportistas; retomando las apreciaciones, valoraciones y creencias respecto a la alimentación vegetariana en el deporte por parte de deportistas que no adoptan dicho patrón, sus entrenadores y nutricionistas deportivos.

Objetivos específicos:

1. Determinar la relación que establecen los deportistas entre alimentación y rendimiento deportivo para establecer la importancia que le atribuyen al patrón alimentario a seguir.

2. Conocer las creencias de los deportistas y sus entrenadores sobre el rendimiento de un deportista vegetariano para establecer el motivo de aceptación o rechazo para seguir este patrón alimentario
3. Analizar contenidos periodísticos y multimedia sobre dichos de elecciones alimenticias de deportistas para establecer si existe un discurso establecido por los medios de comunicación que condiciona la opinión de deportistas, nutricionistas, entrenadores.
4. Describir las percepciones de nutricionistas sobre recomendar una alimentación vegetariana a deportistas para dilucidar si existe un sesgo estigmatizante.
5. Dilucidar la existencia o no de estigma social hacia los deportistas vegetarianos para relacionarlo con el bajo porcentaje de deportistas de élite que llevan este patrón alimentario.

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el presente trabajo de investigación se realizó un estudio de tipo descriptivo transversal durante el año 2023 de análisis cualitativo en el auge de la adopción de las dietas vegetarianas y la difusión de este patrón a través de las redes sociales y medios de comunicación. Se escogió esta metodología cualitativa debido a que permite comprender y desarrollar conceptos describiendo las propias

palabras de las personas, habladas o escritas, y su conducta observable dentro del contexto en el cual se desenvuelven, para descubrir los significados que le otorga la población escogida a los temas investigados. (58)

Se realizó una revisión de antecedentes bibliográficos sobre alimentación basada en plantas, la alimentación en el deporte y la influencia de factores externos en las decisiones alimentarias, tomando como referencia trabajos científicos, libros y notas periodísticas. Esta información fue analizada desde un enfoque cualitativo con el objetivo de crear una base para realizar entrevistas no estructuradas a los distintos actores de la población en estudio.

La unidad de estudio del presente trabajo de investigación fueron nutricionistas deportivos, deportistas que se desempeñan en deportes individuales, en equipo y resistencia; y sus respectivos entrenadores.

Al tratarse de un método cualitativo no se trabajó con muestras sino con casos ya que el objetivo no es la extrapolación de los resultados a un universo mayor (59). Los casos para esta entrevista fueron seleccionados incluyendo los siguientes criterios:

En cuanto a deportistas: Edades entre 18-40 años, proceder de la provincia de Buenos Aires, tener un patrón alimentario omnívoro, desempeñarse en algún

deporte individual, en equipo o de resistencia de alto rendimiento; entrenamientos de al menos 4 veces a la semana, contar con un entrenador.

Se entrevistaron 6 deportistas de alto rendimiento, 5 hombres y 1 mujer, los cuales se desempeñaban en deportes de equipo: voley, hockey sobre patines y fútbol; y disciplinas individuales: culturismo, corredora de fondos y boxeo.

En cuanto a nutricionistas: Licenciados en Nutrición, que se desempeñen en el ámbito deportivo.

Se entrevistaron 3 nutricionistas hombres y 2 mujeres, todos ellos especializados en deporte, 3 de los cuales también se especializaban en alimentación vegetariana.

En cuanto a entrenadores: Entrenadores de deportes de alto rendimiento, a nivel individual, en equipo y de resistencia, y que estén presentes en los entrenamientos y vida diaria de los deportistas.

Se entrevistaron 4 entrenadores, todos ellos hombres, especializados en voley, boxeo, musculación y atletismo.

El tipo de muestra fue no probabilístico (60), ya que no se posee acceso a cada uno de los elementos de la población. Se escogieron los casos a través de un muestreo de tipo oportunista, en donde los sujetos seleccionados son aquellos proclives a colaborar en el estudio y a los cuales las investigadoras tienen el acceso garantizado.

Como instrumento de recolección se utilizaron entrevistas tanto en formato presencial como virtual según los requerimientos de los encuestados. Fueron entrevistas de tipo no estructuradas que poseen un esquema de respuestas que no están prefijadas, las preguntas que se realizaron fueron abiertas y los/as entrevistados/as tuvieron la posibilidad de ir construyendo las respuestas, que a su vez fueron flexibles y permitieron mayor adaptación a las necesidades de la investigación. (61)

En la confección de las entrevistas se utilizaron 3 esquemas distintos de preguntas (ANEXO I), se realizó uno para los nutricionistas, otro para los entrenadores y otro para los deportistas con el fin de indagar con mayor profundidad en el área de cada uno de los entrevistados.

La cantidad de entrevistas realizadas siguió el criterio de saturación teórica (62), entendiéndose como tal al punto en el cual se ha escuchado una diversidad de ideas de forma que ya no aparecen nuevos elementos relevantes para la

investigación. Todos los participantes dieron su consentimiento de manera oral y las entrevistas fueron registradas con un grabador de voz.

Cabe destacar que varios de los nutricionistas y profesionales de la salud a los que se habían escogido para entrevistar, negaron su participación sin poder dar una explicación sobre el motivo por el cual se negaban. Se mostraron hostiles frente a la consulta sobre si estaban de acuerdo en dar su consentimiento. Además, es pertinente resaltar que justamente los que se negaron, en situaciones anteriores, dejaron ver una posición en contra de las dietas vegetarianas y veganas en los deportes de alto rendimiento. Esto implica una resistencia hacia el tópico tratado que no fue posible analizar.

Tanto las autoras como la directora declaran no presentar ningún conflicto de interés que haya afectado los resultados de la presente investigación.

V. ANÁLISIS: RESULTADOS

Proteína animal vs proteína vegetal como pilar para el buen rendimiento

Como ya se ha mencionado, la evidencia científica demuestra que una dieta basada en plantas bien planificada y equilibrada es suficiente para que un deportista tenga un rendimiento óptimo y similar a aquel deportista que consume

productos de origen animal (17,18). Desde las organizaciones internacionales y desde el discurso del personal de la salud, se recomiendan estas dietas siempre que estén acompañados de un profesional, ya que se deben asegurar todos los nutrientes críticos para garantizar una dieta variada y completa. Aunque hay muchos nutrientes ya mencionados que se deben cubrir en este cambio de patrón alimentario, dentro del deporte el foco de atención está puesto en las proteínas.

En el presente trabajo, se han realizado entrevistas a nutricionistas especializados en deporte; así como también, a entrenadores que dan recomendaciones nutricionales a los deportistas para conocer sus opiniones sobre la dieta vegetariana. En sus discursos se pudo entender cómo percibían a la proteína vegetal y su relación con el rendimiento deportivo.

Los nutricionistas resaltaron los beneficios de las dietas basadas en plantas para la salud, valorándolas como un patrón igual o más saludable que las dietas omnívoras. En este sentido, destacan el hecho de que los vegetarianos/veganos *“en general, son personas mucho más dedicadas, mucho más atentas a lo que comen y a las calidades del alimento que eligen.”* Al tener una limitación en la variedad de alimentos esto puede generar dificultad para cubrir los requerimientos, sumado a esto, el nutricionista de un importante equipo de fútbol declaró *“En las charlas, las chicas y varones que hacían planes vegetarianos se interesaban mucho más con la nutrición que capaz el promedio de la gente”.*

De fondo, su accionar está condicionado por la fuerte presión social sobre la creencia popular donde la carne posee todos los nutrientes y es completa, por lo que *“si consumo carne ya tengo todo lo que necesito”*. Por ello, al adoptar una dieta sin carne, las personas pueden volverse más atentas a lo que comen para lograr suplir lo que este alimento aporta. Sobre todo los deportistas, quienes tienen objetivos claros sobre su rendimiento o aspecto físico que cumplir. Sin embargo, en varias entrevistas se destaca que en su experiencia como nutricionistas: el patrón vegetariano es más popular en aquellos deportistas recreativos y no es tan fuerte la presencia en los deportistas profesionales

“No me tocó trabajar tanto en fútbol profesional con atletas de ese tipo. Si tal vez en atletas más recreativos como corredores o fitness que buscan un poco calidad de vida, ahí lo vi más, eso sí”

Todos los nutricionistas estuvieron de acuerdo que la dieta vegetariana no influye en el rendimiento, ya que el aporte proteico, aunque sea vegetal, se puede equiparar al aporte de una dieta omnívora. Sin embargo, no dejaron de remarcar la dificultad de lograr este objetivo cuando además se debería desterrar esa creencia de que con la carne se cubre todo. Así como hay dietas vegetarianas deficientes, también podría suceder la carencia de nutrientes en un patrón omnívoro.

En contraposición con esta postura, en las entrevistas a los entrenadores, en los deportes de vóley y boxeo, es más fuerte la creencia de que las proteínas vegetales son incompletas, y la carne es importante para lograr la “potencia” necesaria en algunos deportes. Ambos mencionan a los suplementos de proteínas como un factor imprescindible para cubrir los requerimientos en las dietas vegetarianas. Sin embargo, la evidencia científica (15,20) demuestra que el único suplemento imprescindible para una persona que lleva un patrón vegetariano es la vitamina B12, ya que no se encuentra biodisponible en ningún alimento de origen vegetal de forma natural. En este sentido, el entrenador de boxeo remarca: *"Hay uno que es campeón del mundo, que es vegetariano, pero porque está en una categoría que es débil, en una categoría real de peso, de potencia, no podría nunca ser campeón del mundo, porque le falta esa energía, el Power que se necesita, el vegetariano no tiene todos los nutrientes, por más que digan que lo tiene, eso se lo discuto a cualquiera, tengo años en esto"*. Reflejando lo incompleto que es para él este tipo de dieta, la falta de nutrientes y cómo puede afectar el rendimiento del deportista.

Considera la alimentación del campeón del mundo como excepcional, y explica que en realidad llegó a ser ganador por competir en una categoría débil. Dentro de un deporte tan violento y una actividad que puso reglas para dejar fluir lo que el imaginario social considera como la rudeza “natural” del hombre, es inevitable la asociación de la fuerza y agresividad con las carnes, mientras que aquellos que no

siguen la norma y deciden tener una alimentación basada en plantas, inexorablemente pertenecen a una categoría “no real” o “débil” como si fuera imposible su convivencia dentro de tal deporte.

A su vez, al indagar sobre la opinión del entrenador de vóley sobre las dietas vegetarianas, este sostiene la idea de que el consumo de proteínas es mejor si son de origen animal, ya que al opinar sobre un deportista vegetariano del equipo que él entrena, menciona que carece de potencia, y remarca su diferencia de rendimiento con respecto al resto *“Y en especial este jugador tiene muchos inconvenientes para poder estar a la par de los demás jugadores”*.

Ambos entrevistados asocian la debilidad, la falta de energía y la escasez de impacto con las dietas vegetarianas, mientras que el consumo de carne representa la fuerza necesaria para los deportes de potencia. Mencionan que sin ella, los deportistas no podrían alcanzar el pico máximo ni soportar el impacto de “categorías reales” o “deportes fuertes”.

Detrás de estos planteos hay un razonamiento en donde se trasladan las características de los animales de donde provienen esas proteínas y se las asocia a las características de quien las consumen. Hay una resignificación metonímica del acto de alimentarse, donde el deportista queda asociado a la imagen representativa del animal que consume. En contraposición, si consume plantas no

es vegetariano sino que esa persona es un vegetal-planta, por lo tanto no tendría la destreza física para poder realizar deportes al igual que las plantas que no corren, no pegan.

Asimismo, en las entrevistas realizadas a los deportistas, al indagar sobre posibles causas para la afección de su rendimiento, fue un común denominador en la mayoría que la alimentación y el descanso son factores fundamentales. Si bien todos coincidieron que los nutrientes importantes para un buen rendimiento son las proteínas, en este caso la carne como alimento fuente, los carbohidratos y grasas saludables, algunos se mostraron más amigables frente a las dietas vegetarianas/veganas que otros. Los deportistas que hacen boxeo, running, fútbol se mostraron más abiertos al patrón basado en plantas.

En particular el boxeador al referirse a una dieta basada en plantas afirmó:

“calculo que no sería tan prometedor, estaría bien porque en si estaría comiendo... si, mientras coma es sano, porque no siempre en la carne se encuentra lo mismo, por ahí en otras alimentaciones también se pueden encontrar los mismos nutrientes no creo que sea necesario, si baja o sube el rendimiento, depende de cómo coma y cuánta consistencia le meta a la alimentación”.

Se aprecia que al principio pensaba como su entrenador, a pesar de ello y valiéndose de conocimientos previos, termina concluyendo que no solo en la carne

están los nutrientes necesarios, dándole entidad a las proteínas vegetales. Esto demuestra un choque entre lo que escucha de su coach y conocimientos certeros. Se rescata que el atleta ha tenido pensamiento crítico más allá de su primera opinión, la cual afirmaba que un atleta vegetariano no sería prometedor, pero al reflexionar entiende que podría ser posible.

En lo que respecta a la corredora de fondos, pensó en comenzar un patrón vegetariano pero debido a su condición de atleta de élite decidió que no sería lo adecuado, presionada por su entrenador. Según él, las dietas vegetarianas disminuyen el rendimiento deportivo por lo que se podría deducir que ha sido un consejo nutricional inoculado. El deseo de llevar un patrón alimentario distinto impediría desempeñarse en su disciplina, en este caso el intrusismo de un profesional no calificado para el tema determinaría una alimentación que no es elegida sino impuesta. Se comienzan a tejer ideas sobre una complejización de la dieta, miedo a enfermedades como la anemia, la necesidad de suplementos para simular que es un deseo personal la dieta omnívora, cuando en realidad podría ser el poder de la opinión de su entrenador.

Finalmente, el futbolista hizo hincapié en la existencia de un “proceso de adaptación” a causa de la falta de carne *"Si comes carne ponele, y te quieres hacer vegetariano, obviamente que va a haber un lapso donde no te vas a sentir bien, pero por el tiempo de lo que estás haciendo, el cambio que estás haciendo."*

Pero yo creo, que una vez que te acostumbras, creo que debes rendir de la misma manera que lo hacías con la otra alimentación.” Para este deportista el pasaje hacia fuera de la norma, implicaría no sentirse bien, aunque una vez que se conforma la identidad vegetariana todo volvería a la normalidad.

Los deportistas mencionados anteriormente, al mostrarles una imagen de un plato completo durante la entrevista, coincidieron que estos eran completos, no obstante la mayoría confirmó que no lo adoptaría como tal, no por el hecho de ser insuficiente sino porque se hace presente la costumbre del consumo de carne, dicho en palabras como: *“Es un plato que yo comería también, acompañado con carne”* *“Yo personalmente siento que me quedaría con un poquito de hambre. Capaz, no sé, unos pedacitos de pollo me vendría bien ahí”*. De la misma manera, al preguntarles si cambiarían a una dieta vegetariana aparecen comentarios como: *“Ya estoy muy acostumbrado a comer carne desde siempre, y además como te digo, todo el trabajo que sería adaptar mi vida a esa alimentación es muy complicado”*. Esta costumbre de comer carne es una representación de la cultura Argentina, apartado que se desarrollará más adelante.

La carne como única fuente de proteínas

Una de las cosas que diferencia la dieta de un deportista de una persona tipo, es la cantidad elevada de proteínas que debe incorporar en su ingesta diaria. Considerando a las proteínas como fuente de aminoácidos, los cuales son

necesarios para la construcción de masa muscular, es válido inferir que hay un aumento de los requerimientos proteicos en los atletas, dependiendo de la disciplina que se practique. Sin embargo este consumo puede ser muchas veces excesivo e innecesario, un estudio realizado en el Club de Regatas de Santa Fe durante 2022, analizó la ingesta de proteínas de deportistas de Waterpolo el 66,7% de los participantes superaban su requerimiento diario dentro de los cuales solo el 6,7% consideró su ingesta excesiva.

Para comprender los conocimientos de los deportistas sobre fuentes proteicas, se ha enseñado a los participantes un plato vegetariano completo; con garbanzos y arroz yamaní como fuente de proteína vegetal, y se les preguntó si lo consideraban completo.

En lo que respecta a deportistas de disciplinas individuales, tanto en boxeo como en atletismo manifestaron que el plato era completo. Mientras que, en culturismo, el atleta refirió: *“Tiene carbohidratos, tiene vegetales, tiene grasas... Y capaz, para mi punto de vista, le faltaría un pedazo de carne... Claro. Creo que lo reemplazan con las legumbres, ahí... Claro, la proteína.”* Ante esta contestación se repreguntó: *¿Te falta algo?*, y su respuesta fue: *“Es como... Yo soy muy animal”*.

En primer lugar, se destaca que reconoció a las legumbres como fuente proteica, pero recalcó que si fuera su plato le agregaría carne, dado que su presencia le

otorga la característica de ser un “animal”, solo hace uso de las legumbres en momentos de debilidad, cuando está anémico por considerarlas fuente de hierro. Se aprecia cómo se le otorga características particulares a los alimentos y la carne se torna “*fundamental para la construcción de músculo*” en sus propias palabras. Nuevamente sienta protagonismo el razonamiento de significación por metonimia: donde la persona no se está alimentando para tener energía sino que se está “transformando” en ese alimento para ir a hacer deporte, el testimonio señalaba con claridad: “*Yo soy muy animal*”.

En este sentido, el consumo de carnes no tiene límites, siendo así que, en el entorno del fisicoculturismo, se inyectan anabólicos para maximizar el metabolismo proteico, y se consumen hasta 1,4 kg de carne roja y blanca por día, según dichos del entrevistado. Se halla una asociación lineal entre los kg de carne consumidos y la creación de masa muscular, percibiendo a la carne como sinónimo de proteína, y sin evaluar la inclusión a la dieta de otras fuentes proteicas para alcanzar un requerimiento particular. En un estudio de redes semánticas naturales en Chile (2) con una muestra de 60 jóvenes universitarios, al preguntar la primera palabra que se les venía a la mente al mencionar “comer carne” el 100% dijo proteínas, mientras que “vegetarianismo” el 100% lo asoció con la palabra verduras. La confusión recae en el origen de las proteínas, entendiendo a las de origen vegetal como insuficientes en el mejor de los casos, en algunos ni siquiera se las considera como existentes.

Al preguntarle si un culturista vegetariano llegaría a ser el mejor respondió “Y...En un supuesto caso lo dudo...puede llegar a competir, puede llegar a tener un buen nivel, pero no se compararía con una persona que come carnes”.

De su apreciación se extrae que, a pesar de que entiende que las fuentes vegetales de proteína son funcionales para el desarrollo muscular, existe una ventaja en aquella persona que consume carne y que aquel que es vegetariano nunca podrá alcanzar.

De igual manera en deportes de equipo como fútbol, hockey sobre ruedas, y voley al mostrarles la imagen del plato vegetariano, creyeron que era completo en cuanto a macronutrientes pero remarcaron rápidamente la falta de carne, y ese fue motivo suficiente para que no sea una opción para ellos.

Al indagar los motivos por los cuales eligen la carne como fuente proteica el jugador de hockey sobre ruedas aseguró “Para mí, yo siento que te daría más nutrientes un pedazo de carne que no comer nada y hacer una dieta vegetariana” analizando su discurso se puede interpretar que, si no hay carne, no hay nada y se repite la creencia de la superioridad de la proteína animal frente a la vegetal, además agrega “Pero yo siento que capaz la falta de carnes les puede llegar a causar algo” entonces, además de ser insuficiente, la dieta vegetariana provocaría injuria a quien la práctica. Con esta última frase “algo debe tener la carne que te la

recomiendan, no sé” intenta desprenderse con que es una decisión infundada y recurre al recurso de que su alimentación está basada en recomendaciones. De igual manera, el voleibolista, al preguntarle sobre su decisión de comer carnes relato “ Para mí, no sé, es como que siento que tampoco soy... de ese tema saben ustedes, los nutricionistas, pero digo...¿Cómo está compuesta la carne? Pero sé que tiene un montón de cosas que a mí me sirven un montón. Obviamente la proteína, pero tiene muchas más cosas.” A pesar de tener un patrón omnívoro, desconoce las propiedades de la carne. Entiende que este alimento tiene muchas cosas, pero no logra especificar qué es aquello que la hace tan superior.

Como se mencionó anteriormente, la decisión de comer carne está invisibilizada, las personas creen que comer carne es natural, cuando se preguntan a sí mismos por qué lo hacen, no tienen una respuesta certera; han construido su alimentación desde un punto de partida autoimpuesto por una sociedad carnista.

El peso de la cultura argentina en el consumo de carne frente a las dietas basadas en plantas

El consumo de carne es un factor que tiene un gran peso cultural en la identidad argentina y que viene arraigado desde hace tiempo. Como se comentó anteriormente, inició con solo un “Ritual entre gauchos”, quienes trabajaban los campos, y detenían su labor para prender un fuego y compartir un pedazo de carne. Dicho rito establece al asado como un momento social que pone a la carne

en el centro de la cuestión, generando devoción hasta la actualidad. Por ello, como el consumo de carne está tan instalado en la sociedad argentina, esto puede ser un condicionamiento en la elección del patrón alimentario de los argentinos, más aún en los deportistas, ya que ponen gran atención en su alimentación debido a que es un factor necesario para el óptimo rendimiento.

En este sentido, en las entrevistas realizadas se observó cómo la cultura argentina configura la elección del patrón alimentario, y lo difícil que se hace la aceptación de una alimentación sin carne. Algunos deportistas plantean esa necesidad insaciable de comer carne, no siempre porque crean que una dieta vegetariana o vegana esté mal para un deportista, sino por ser una necesidad que nace de una costumbre, de un sentido de pertenencia. Surge la aceptación de este tipo de dieta hacia un otro que desee realizarla, pero mantienen la elección infundada del consumo de carne porque plantean que no pueden, no están acostumbrados, que la necesitan, que si no la comen algo les falta o dentro de los dichos de un entrenador porque *“ya es nuestra naturaleza humana”*.

En deportes de equipo como hockey sobre patines y voley, los participantes comienzan a hablar del entorno e implícitamente entre todos construyen una verdad acerca de lo que está bien comer para pertenecer al grupo. Entre sus dichos *“O sea, sí, yo creo que es, porque lleva a comer carne, pero igual no lo hago porque el entorno me lleve, sino por decisión propia. Hoy no soy vegetariano”*

y tampoco tengo muchos amigos vegetarianos. O sea, todo lo contrario. Todos mis grupos de amigos son muy carnívoros.” El jugador de fútbol mencionó los deportes que para él aceptarían el vegetarianismo *“Calculo que el atletismo o algo de eso...Pero lo que es deporte tipo fútbol, rugby, hockey y todo eso yo creo que no”*. Es interesante observar cómo considera que en todos los deportes de equipo los participantes no podrían volcarse al vegetarianismo, pero en cambio, lo ve posible en un deporte individual. Esto coincide con la idea de que el éxito del juego está puesto en todos los participantes y salirse de la norma implica mucho más que solo hacerse cargo del éxito o fracaso personal, como el caso del atletismo, ya que probablemente la derrota grupal sea culpa de ese que decide hacer algo distinto al resto.

A su vez, el entorno en el que se desarrollan ciertos deportes juega un rol importante en la dieta, ya que condiciona las prácticas, costumbres y accesibilidad con respecto a los alimentos. Existen prácticas como los “tercer tiempo” luego de los partidos de rugby y hockey, en los que el sentido de comunidad ronda en torno al asado, como mencionó una de las nutricionistas.

Las giras y viajes por competencias son frecuentes en los deportistas de alto rendimiento, y de las entrevistas surge el hecho de que muchas veces los destinos de alojamiento no están preparados para brindar opciones vegetarianas aptas y completas para los deportistas. Se vincula al consumo de carne como “lo normal”,

mientras que el deportista vegetariano es el "distinto", al que se le debe hacer una dieta individualizada y requiere un trabajo extra. Como menciona uno de los deportistas al viajar al interior por una competencia: *"Había un chico que era vegetariano en el equipo, y lo complicado que era adaptarle el plato a él. [...] el mozo lo agarró y le dijo: "¿Qué? ¿Qué sos qué?" Le dio el mismo guiso, pero le sacó los pedazos de carne."*

Para comprender esta elección, el entorno necesita que el deportista tenga un "motivo" que justifique la elección de salir de la norma e incorporar un patrón alimentario basado en plantas. Debe existir un motivo ético, religioso, por salud para adoptar esta posición frente al consumo animal. Sin embargo, se destaca en las entrevistas que no existe una crítica explícita hacia aquellos deportistas vegetarianos.

Por todo lo planteado hasta el momento, queda en evidencia la fuerte vinculación entre proteína, consumo de carne en Argentina y una tradición cultural, que sostiene un modelo económico internacional donde el país se coloca en el mundo como productora de carnes. Argentina en el mundo es sinónimo de consumo de asado, entre otros valores. Estas representaciones y creencias lo único que exponen es el refuerzo constante de continuar reproduciendo y alimentando un modelo económico hegemónico (63) como lo es el agroexportador actual, productor de carne, en donde la producción de otro tipo de cereales o alimentos y

su consumo es puesto en tela de juicio en muchos ámbitos, como es en el campo deportivo dentro del contexto de este trabajo.

Mecanismos del grupo de pertenencia para establecer la norma

Dentro de los deportes de equipo se crean de forma innata al humano grupos de pertenencia que hacen respetar las normas sociales. Se desarrolló en otros apartados el significado de la palabra estigma, la cual encierra el concepto del señalamiento de las minorías. Los deportistas vegetarianos y veganos son la minoría entre los atletas, solo el 10% de los atletas de élite son vegetarianos(16) por lo tanto en las entrevistas se hizo hincapié en las percepciones del entorno deportivo hacia ellos. Mediante anécdotas los participantes relataron situaciones de burlas hacia vegetarianos, por ejemplo, una nutricionista entrevistada relató *“Particularmente en uno de los clubes hay un chico que hace años, incluso pre-pandemia que era como menos habitual que ahora, no era vegetariano, por ahí como socialmente incorporaba alguna carne, pero sí en su día a día comía basado en plantas. Él lo hacía por un tema de salud, y no, sí, lo volvían loco, lo volvían loco bien, entre comillas, en el sentido de, bueno era un tema de conversación, era un tema de chiste, pero no lo agredían, no lo discriminaban, no lo creían ni menos hombre, ni menos persona, ni que le faltara algo. Y él súper convencido de lo que hacía, y nada... no se enganchaba, en ese sentido súper bien”*. En este apartado se observa el poder de un grupo, en este caso de adolescentes hombres, que comienzan a tener la función de enmarcar lo masculino y establecer

la norma de comer carne. Debido a la necesidad de pertenecer al grupo, el deportista vegetariano renuncia a sus hábitos y consume carne para ser parte, dejando de lado hasta su propia salud. La profesional de la nutrición continúa la anécdota diciendo *“Pero sí, también aparece mucho a veces, como más allá del chiste, aparece mucho como el : “¿y por qué?” “¿Y por qué haces eso?” ¿Viste?, como... el no poder estar tranquilo con que el otro decida lo que tenga ganas. Como... sí, hay una curiosidad, que a la vez es como que medio que los desespera”*. Una vez desplegado el dispositivo de la burla, sumado a la herramienta del miedo a no pertenecer al grupo, los deportistas lograron que aquel distinto se acople de vuelta a la norma momentáneamente, pero no es suficiente porque en su día a día sigue teniendo una dieta vegetariana, entonces la curiosidad de que la norma en realidad puede estar mal los desespera, se comienzan a preguntar qué es lo que está mal en comer carne para que el atleta sortee las presiones de una sociedad masculinizante y consumidora de carne para seguir sus propios deseos.

Este cuestionamiento se encuadra en que la sociedad no entiende cuál es el motivo por el cual alguien decide voluntariamente estar “manchado”, otro sinónimo de estigma, según Erving Goffman (37). De modo que no se generan cuestionamientos cuando se come carne, pero sí cuando no se consume.

Retomando el concepto de *educación especista* de Samuel Guerrero Azañedo (14), el proceso de socialización, a través de conocimientos, de hábitos y valores permite transmitir y reproducir el paradigma cultural y educacional vigente, el cual sitúa al ser humano por encima de los demás animales y, por lo tanto, estableciendo la norma en el consumo de carne y relegando a aquellos que deciden no hacerlo. Siendo ajeno a ellos el motivo por el cual consumen carne, la sociedad debería preguntarse si es una decisión o es un hábito inconsciente para pertenecer.

Por otro lado, otra anécdota reflejó un caso de discriminación hacia los vegetarianos, el entrenador de culturistas relató dichos de un colega: *“Y cuando venía le decían: “No, soy vegetariano” y él les decía: “Eh! pero sos un... ¿Cómo no vas a comer carne?, que es lo principal”, “Que te vas a morir”, “Cuando se te caiga el pelo vas a ver, me vas a llamar”, “A los que no comen carne no los entreno. Porque son unos debiluchos”*. En este caso el estigma fue explícito, y se pudo dar en un contexto propicio. Asimismo, el entrenador que participó del trabajo, admitió que pensaba igual pero al capacitarse cambió de opinión. Se podría considerar al gimnasio como la casa de los hombres, y quien rompe las reglas no será admitido bajo ningún punto de vista. No hay lugar para la ambigüedad como pudo ocurrir en el caso anterior. Los distintos deportes muestran la flexibilidad hacia la norma, siendo el culturismo uno de los más inflexibles. Esto puede ocurrir porque el gimnasio representa dentro de la sociedad las virtudes masculinas tales como la

violencia, la masa muscular, lo agresivo. El entrenador como representante del lugar no puede dejar pasar las violaciones a la norma, y su función además de señalar, fue denigrar aquellos diferentes para que a ningún otro hombre se le ocurra ser distinto a lo que se espera de ellos.

Entrenadores: Conocimientos de nutrición, intrusismo y el peso de su voz sobre las decisiones alimentarias de los deportistas.

Los entrenadores son un pilar importante en la vida de los deportistas y su ideología puede influir considerablemente en las decisiones alimentarias de los mismos. Al analizar las entrevistas, se indagó sobre los conocimientos sobre nutrición de los entrenadores. Tres de cuatro realizaron cursos de nutrición deportiva, lo que dio pie para que realicen recomendaciones a sus deportistas. Entre sus declaraciones aparecen conceptos y definiciones equivocadas, las cuales divulgan y repiten, dan recomendaciones y sugerencias nutricionales libremente y de manera intrusiva sin ser este su rol concreto dentro del ámbito deportivo.

En el caso del entrenador de boxeo sugiere como nutriente principal los carbohidratos, realizar las cuatro comidas, en almuerzo y cena incluir carnes con verduras y al preguntarle si recomienda algún menú en particular afirma *“carne con tomate”*; también habló de alimentos a evitar ya que *“disminuyen el rendimiento”*, según sus palabras, estos serían *“Pocas harinas, porque es un*

deporte que se te va de peso” y “grasas saturadas, los mata”. Dadas sus respuestas en relación a la nutrición, se destaca que comprende la importancia de los carbohidratos pero a la hora de recomendarlos no los incluye dentro de un menú específico, y al mismo tiempo considera alimentos fuente de los mismos como alimentos a evitar de manera rotunda. Como nutriente indispensable mencionó al hierro, haciendo una diferenciación que el hierro vegetal no es tan bueno como el de la carne, *“La lenteja tiene hierro casi similar a la carne”*; demostrando en sus palabras que entiende la existencia de distintos tipos de hierro y sus fuentes, pero con una idea errónea de que en un alimento en particular ese hierro es similar al hierro de la carne.

Por otro lado, el entrenador de gimnasios realiza planes personalizados teniendo en cuenta la economía y los gustos de sus “alumnos” como éste los llama *“Les estoy constantemente aconsejando sobre qué comer o qué no, como para equilibrar esa vida diaria”*. Diferencia dos etapas del entrenamiento y los relaciona con determinados nutrientes. Si el deportista quiere descender de peso pone el foco en las proteínas *“Lo estimulamos a que coma más proteína para llevar un descenso de grasa corporal y que el músculo se mantenga firme”*; en cambio, si el objetivo es aumentar la masa muscular, hace hincapié en los carbohidratos *“Le vamos a estimular a que consuma más carbohidratos para tener energía y que el músculo utilice la glucosa después para almacenarlo en el músculo y gane tamaño”*.

Por otro lado, niega hacer una diferencia y cuidados especiales si tuviese que entrenar a una persona vegetariana, pero remarca que por lo que él entiende, la carne brinda más recursos, como es el hierro; dando relevancia a dicho mineral ya que afirma que *“es uno de los nutrientes que más energía otorga, entre los carbohidratos”*. En cuanto a una dieta vegetariana, manifiesta que si es equilibrada se puede obtener la misma energía que si consumiera carnes, suponiendo que habría una falta de energía si no se consume carne.

Queda en evidencia que las definiciones que maneja el entrenador no son las correctas, hace sugerencias sobre el consumo de carbohidratos como nutriente importante sin entender sus beneficios para el entrenamiento, engloba minerales como el hierro dentro de los carbohidratos y considera como principal función de estos, el desarrollo de masa muscular, y le otorga a las carnes la función de dar energía. Todo lo mencionado enfatiza este intrusismo del entrenador en un ámbito de la nutrición cuando no le corresponde. Queda demostrado que no tienen las facultades correctas para hacerlo y esto los puede llevar a hacer recomendaciones erróneas que podrían causar un efecto negativo en algún deportista, o realizar indicaciones que no son las adecuadas para el mismo.

A esto se le suma, como se mencionó anteriormente, que los deportistas suelen tener una relación cercana con sus entrenadores, y donde estos últimos tienen gran influencia sobre su toma de decisiones en el ámbito deportivo. Por ejemplo,

una de las nutricionistas comenta un caso donde pese a su indicación, la deportista la cambia en base a lo que su entrenador le recomendó *“una paciente viene y me dice: yo estaba pensando en cambiar, ¿viste que vos me pusiste el comodín?, que era una fruta. Bueno estoy comiendo huevo duro porque mi entrenadora me dijo”* Si bien es algo positivo a considerar que le comentó a la nutricionista sobre el cambio que iba a hacer, se ve como se dejó influenciar sobre lo que su entrenador le sugirió y posicionó la recomendación de éste por sobre la de su nutricionista, demostrando el peso importante que tiene la voz del mismo en sus decisiones frente a la recomendación de un profesional especializado en la nutrición.

De todas maneras, no sería conveniente encerrar a todos los entrenadores dentro del señalamiento del intrusismo dado que dentro de los deportes de equipo, en la entrevista realizada a un entrenador de vóley, éste aconseja que los deportistas acudan al área específica del cual tengan dudas, tanto nutricionistas como kinesiólogos, y al preguntar por sus conocimientos en materia de nutrición recalcó que *“El ABC de la nutrición deportiva te dice que para ganar masa muscular tenes que tener una mayor ingesta de proteínas”* y con respecto a los carbohidratos les dice a sus alumnos que los hidratos de carbono son *“Energía número uno para entrenar”*, los llama: *“Fuente de energía óptima”*; si bien hace sugerencias nutricionales acertadas, también deriva a la especialidad que el deportista necesita. Esto revela que no en todas las áreas del deporte la voz del entrenador

es la más poderosa ni la última, sino que existen dentro del ámbito deportivo espacios donde el trabajo interdisciplinario conviven respetando cada uno el rol que les compete.

Consumo de carne y su vinculación con el patriarcado

Así como comer es un hecho social, la construcción de roles dentro de una sociedad también lo es. Las elecciones alimentarias están influenciadas por cierto rol que cumple cada individuo dentro de la misma, y donde el género tiene un peso importante en esta categorización.

Los medios influyen y/o reflejan la sociedad. La representación del consumo de carne se asocia a lo masculino, algo que da mayor virilidad y fuerza; mientras que los vegetales se asocian al sexo contrario. Por ejemplo, simplemente al buscar en internet “mujeres comiendo carne”, la mayoría de las imágenes son provocativas, evocan deseo tanto sexual como gula. Por otro lado, las imágenes de “mujeres comiendo verduras” abundan, siendo un hecho a resaltar. Las modelos de las imágenes se dividen en dos grupos, las que se muestran contentas y plenas demostrando la felicidad de cumplir la norma; y el resto con hastío, aburrimiento y aparente sufrimiento por estar realizando una dieta restrictiva. Por el contrario, al buscar en internet: “hombres comiendo verduras” encontramos hombres pasivos, con poca musculatura y sonrientes, y al buscar: “hombres comiendo carne” se los muestra agresivos y, en general, son modelos con gran musculatura (Anexo III).

En muchas de las entrevistas se destaca la mayor presencia del vegetarianismo entre los grupos de deportistas femeninas. Se describe que existe una mayor aceptación por el entorno, normalizando la situación sin cuestionamientos ni juicios hacia las elecciones individuales. En cambio, al hablar de deportistas masculinos, sobre todo en deportes de equipo, se menciona que existe cierta polémica. Es un rasgo que entre los hombres destaca y los diferencia del grupo al romper la norma impuesta y generar inquietud en el mismo.

Esta aceptación, en mayor medida de la adopción de un patrón predominantemente basado en plantas por las mujeres, no escapa al rol de género que cumplen dentro de la sociedad. A ellas se las asocia con la empatía, la suavidad, la ternura, la tranquilidad, al igual que los vegetales, que son asociados a las mismas características. Se presenta cómo la mujer puede ser considerada más débil y por ello una alimentación vegetariana coincide más con el rol que ocupa. También está relacionado con que la mujer debe conservar ciertos parámetros de belleza, impuestos por una sociedad machista, donde los vegetales ayudan a la conservación de esa “figura esbelta”. Sin embargo, muchas veces estos parámetros no coinciden con el rol que verdaderamente quiere ocupar la mujer en la sociedad, sino que es una categorización impuesta por un patriarcado arraigado a cientos de años de historia, historia escrita por hombres, dejando en sumisión a la mujer.

Además este juego de roles asocia al hombre con la fuerza, la dureza, la violencia, la potencia; todas características que también se asocian a la carne, con lo cual un hombre que no come carne pierde todos estos atributos, y deja ser “macho”.

A su vez, dentro del universo deportista hay una idea de cómo debe ser la dieta de los deportistas, los cuerpos y las conductas alimentarias, en donde lo que prima es una fuerte vinculación del consumo de carne (proteína animal) asociada con el desarrollo de actividades de alto rendimiento. En contraposición, las dietas vegetarianas, plant based, veganas (proteínas vegetales) quedan asociadas con prácticas de destrezas de bajo rendimiento, energía y fuerza, y los cuerpos quedan asociados a cuerpos débiles. En su mayoría, se trataría de cuerpos femeninos, en antagonismo con la vigorosidad que representa el consumo de carne en los cuerpos masculinos.

Por ejemplo, al retomar un fragmento analizado anteriormente, donde uno de los entrenadores entrevistados menciona que existe un campeón del mundo vegetariano, remarcando que logró su victoria por pertenecer a una categoría más débil. Se evidencia esa creencia de inferioridad de la dieta vegetariana, y que si hubiera pertenecido a una categoría considerada para él más fuerte, no hubiera podido lograr su triunfo por culpa de su dieta.

Además, se relacionó este patrón alimentario con una personalidad más tranquila, ya que al mostrar fotos de personas comiendo carne y otras vegetales, surgió dicha apreciación.

Si bien en las entrevistas no fue explícito el concepto de considerar a la mujer como alguien más débil, ni a las deportistas mujeres en sí, el hecho de que exista mayor aceptación de las dietas vegetarianas/veganos por parte de ellas, y que este patrón alimentario sea considerado como tal, deja para pensar los motivos por los cuales surge esta aceptación.

Este planteo deja entrever una mirada patriarcal y masculinizante sobre las dietas en el deporte, un espacio donde aún el universo femenino no ha logrado igualar su posición. Mientras hay mujeres prestigiosas en el deporte, todavía son los hombres los que dictan “cómo se debe comer” para alcanzar el éxito.

Dieta vegetariana: la nueva dieta para el descenso de peso

Las estrategias para el descenso de peso son muchas y variadas, dentro del deporte la composición corporal puede definir el éxito. En un estudio de redes semánticas naturales en jóvenes universitarios en Chile (2) al preguntarles sobre “persona vegetariana” el 100% lo asoció con delgadez. A su vez en nuestro trabajo se reconoció en el discurso de varios de los participantes, el concepto de descenso de peso asociado al vegetarianismo, tanto así que una de las

nutricionistas utiliza la dieta vegetariana para lograr objetivos con sus consultantes *“En el deporte es una estrategia que se utiliza mucho en períodos de transición, es decir, cuando hay un período de transición de preparación para algún período competitivo, en donde hay que trabajar en definición, o hay que trabajar en la puesta a punto”*. Otro nutricionista muy conocido del ámbito de la nutrición deportiva al preguntarle por qué creía que los deportistas adoptan una dieta vegetariana declaró *“Moda. Fíjate vos que hace diez años, todos los atletas adoptaban la paleo, hace veinte años la disociada, hace... cada tantos años la keto”*. Un concepto antiguo de dieta restrictiva sigue bajo las sombras y se acopla a los nuevos hábitos de vida de muchos que eligen vivir distinto y tienen convicciones éticas, medioambientales o de salud para elegir el patrón basado en plantas. Como se mencionó en apartados anteriores, convertirse al vegetarianismo implica una nueva identidad, y llamar dieta vegetariana a consumir más plantas para un determinado objetivo, tergiversa el concepto de vegetarianismo e invita a creer que en realidad es una decisión temporal, y una vez cumplido el objetivo personal de cada uno volverán a la norma.

En segundo lugar, en deportistas de equipo se aprecia una asociación del plato vegetariano con el descenso de peso y falta de saciedad. Nicolás, jugador de hockey, menciona la palabra “hambre” con respecto al plato, y la solución sería agregar pollo. Por otro lado, Lorenzo el jugador de voley, nos repregunta: *“¿Completo en qué sentido? ¿Para qué? ¿Para ir a entrenar o para bajar de*

peso?”. La variedad de vegetales en el plato resonó en sus mentes como parte de un plato propio de un plan de alimentación de descenso de peso. Podríamos inferir que los vegetales solo aparecen en sus hábitos ante un déficit calórico. Sebastián, jugador de fútbol, declaró en relación a la tendencia de llevar una dieta basada en plantas en deportistas: *“Calculo que en el atletismo, o algo de eso. Yo los veo que son un poquito más flacos, un poquito más. Pero lo que es deporte tipo fútbol, rugby, hockey y todo eso, yo creo que no. Pero lo que es el atletismo y todo eso sí”*. Relacionó un deporte de contextura física delgada, con la posibilidad de ser vegetarianos.

La asociación de vegetales con una dieta restrictiva, podría ser un motivo extra por el cual los deportistas no estarían dispuestos a adoptar un patrón basado en plantas.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La investigación realizada permitió brindar conocimiento sobre las percepciones del patrón alimentario **vegetariano/vegano en el deporte** por parte de protagonistas del ámbito deportivo que no adoptan dicho patrón a través de las apreciaciones, valoraciones y creencias respecto de la dieta que eligen y el entorno que los rodea. A la alimentación, al ser uno de los pilares fundamentales

para que los deportistas alcancen un óptimo rendimiento, se le otorga gran importancia en el ámbito deportivo desde el comienzo de la historia del deporte hasta la actualidad. Con lo cual, mediante lo investigado, se determinó que el patrón alimentario que cada deportista elige no queda ajeno a cuestionamientos de su entorno, más aún cuando hablamos de un patrón que no es el que la norma rige como lo es aquel vegetariano o vegano.

Se pudo establecer que no queda relegada la hipótesis sobre la existencia de un cierto grado de estigma hacia los deportistas vegetarianos/veganos. El estigma, definido como aquella minoría con una identidad subvalorada, sucede dentro de un contexto socioeconómico y cultural propio de Argentina. La historia de nuestro país, arraigada a los gauchos, representantes del hombre argentino consumidor de carne de vaca, sumado a la gran producción agropecuaria que permitió el mayor desarrollo económico de la historia, dan marco a una sociedad que se desarrolla bajo hábitos alimenticios invisibilizados: el consumo de carne es natural, no se percibe como una elección, este concepto fue acuñado por Melanie Joy como *carnismo*. Cuando no se percibe al consumo de carne como una opción, sino como la norma, aquel que sale de la norma comienza a ser señalado.

Por su parte, tanto la bibliografía actual como lo surgido en las entrevistas, dan marco para establecer que dentro del entorno deportivo la alimentación y el descanso son ejes centrales que condicionan el rendimiento. Puntualmente en lo

que compete a los hábitos alimenticios, los deportistas perciben un patrón alimentario que los vuelve más débiles: la alimentación vegetariana. Esta afirmación no tiene sustento científico según lo investigado, sumado a que todos los nutricionistas encuestados recomiendan esta dieta para mejorar la salud. Sin embargo, se entiende este razonamiento dentro de una resignificación metonímica del acto de alimentarse. Esto quiere decir que trasladan el origen de las proteínas (animal o vegetal) de sus alimentos y las asocian a las características de quien las consume. El deportista omnívoro queda asociado a la imagen representativa del animal que consume; por el contrario, el deportista vegetariano se lo representa como vegetal-planta, por lo tanto, no tendría la fuerza necesaria para poder realizar deportes como sucede con las plantas que no corren, pegan o hacen algún tipo de destreza física.

Además, a partir de lo analizado en este trabajo, se consuma el hecho de que la carne será para los deportistas la representación del éxito, aquella comida que necesitan, que no pueden parar de comer para ser los mejores, mientras que aquel vegetariano representado como una planta, por su falta de destreza se percibe como aquel responsable de un supuesto fracaso deportivo.

Por otro lado, un punto clave a destacar de esta investigación es que el acto de pertenecer a un grupo puede generar que una elección individualizada sea oprimida por evitar ser señalado o ignorado. Se observó que los deportes de

equipo conforman un grupo de pertenencia que perpetúan una forma de comer inculcada por la sociedad argentina mediante roles de género, medios de comunicación, representantes paternalistas (entrenadores) que incentivan a rechazar a aquel diferente a la norma ejerciendo un acto de intrusismo en un ámbito que no les compete. Se relaciona una dieta con carne al “macho argentino”, lo que relega la adopción de una dieta vegetariana por parte de un hombre y menos pensado de un deportista, donde se los relaciona con una determinada “potencia” ó “fuerza” a la que deben llegar.

Para finalizar sería interesante comprender como sociedad, que todo acto alimentario conlleva una decisión, se opta por un patrón vegetariano así como también se elige un patrón omnívoro. Entender esto permitirá desarmar la idea implícita de que una alimentación omnívora es mejor para deportistas y que aquellos que deseen dejar de consumir carne lo hagan sin restricciones, burlas o señalamientos.

A modo de recomendación y reflexión final, y a partir de la evidencia que se halló en el análisis, es importante destacar la necesidad de brindar capacitaciones a los entrenadores y a todo aquel que tenga influencia sobre la alimentación de los deportistas. Sería óptimo brindar herramientas, mediante cursos y talleres de especialización en la alimentación basada en plantas en el deporte, y fomentar un trabajo interdisciplinario entre los profesionales de la salud (médicos,

nutricionistas, kinesiólogos, etc.) y los propios entrenadores. Todo esto con el objetivo de plantear una mirada más amplia y diversa sobre dicho patrón alimentario en el deporte, y que funcione para respetar los derechos alimentarios de los deportistas.

VII. AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires por los conocimientos brindados y la formación académica. A nuestra Directora, la Lic. Luciana Pinotti por su orientación, experiencia y correcciones pertinentes a lo largo de todo el desarrollo del trabajo. A todos los entrevistados por brindar su tiempo y predisposición para la recolección de los datos. Y a nuestros/as familiares y a amigos/as por brindarnos su apoyo desde el comienzo de la carrera.

VIII. ANEXOS

Anexo I

Presentación

Hola, somos estudiantes de quinto año de la Lic en Nutrición de la Universidad de Buenos Aires y nos encontramos realizando nuestro trabajo final de grado sobre percepciones de la alimentación vegetariana, ¿Estás de acuerdo en participar y con que se grabe la entrevista?

¿Cuál es tu nombre? ¿Cuántos años tenés?

ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA: GUÍA DE PREGUNTAS PARA NUTRICIONISTAS

1. ¿A qué área de la nutrición te dedicas?
2. ¿Con qué deporte solés trabajar?
3. ¿Cómo es el seguimiento nutricional de los deportistas?
4. ¿Cuáles son las principales preocupaciones de los chicos del equipo? ¿Y las del entrenador?
5. ¿Qué pensás sobre los deportistas que deciden adoptar dietas vegetarianas/veganas?

6. Si uno de tu equipo quisiera ser vegetariano, ¿Crees que tendría el mismo rendimiento? ¿Tendrías las herramientas para abordar un caso así? En caso de respuesta negativa ¿entonces qué harías?
7. ¿Qué dicen los compañeros de un deportista que se volvió vegetariano?
8. En cuanto a tu experiencia, el paciente viene con mucha información respecto a la alimentación y lo que debería comer, ¿de qué fuente la obtiene? ¿y de quiénes?
9. ¿Cómo crees que influye el entorno del deportista en sus elecciones alimentarias? ¿Y los medios de comunicación? ¿De qué forma influyen?
10. ¿Qué crees que la sociedad espera de la alimentación de un deportista?
11. ¿Cómo crees que influye el género en elegir un patrón basado en plantas?
12. ¿Cuál crees que es el rol del entrenador en cuanto a la alimentación del deportista?
13. ¿Qué pensas sobre llevar una alimentación basada en plantas específicamente en deportistas de alto rendimiento? ¿Y en deportistas recreativos?
14. ¿Hay algún deporte o actividad que sientas o veas que sea más abierto a adoptar este tipo de dietas basadas predominantemente en alimentos de origen vegetal?
15. ¿Te pasó en consulta que un paciente vegetariano reciba críticas de su entorno por esa decisión?
16. ¿Cómo repercute en el consultante esas críticas?

ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA: GUÍA DE PREGUNTAS PARA ENTRENADORES

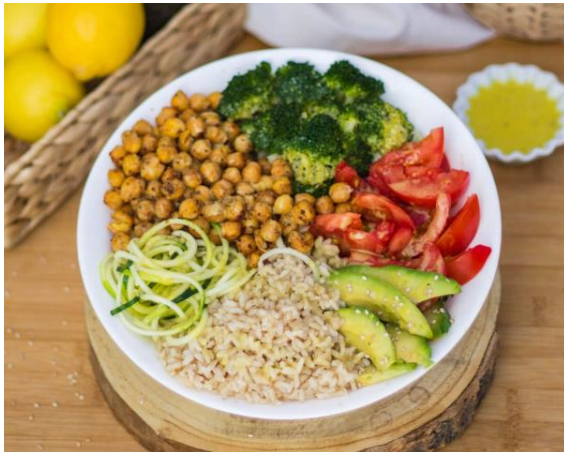
1. ¿A qué te dedicas actualmente?
2. ¿Cuántas personas entrenas aproximadamente?
3. ¿Has realizado cursos/ capacitaciones en torno a la nutrición ?
4. Si un deportista te pide consejos para comer mejor o lograr un objetivo en específico, ¿qué le decís?
5. Menciona 3 características de la alimentación de un deportista para llegar a ser el número uno
6. ¿Qué nutriente crees que es más importante asegurar su aporte en deportistas: carbohidratos, proteínas o grasas?
7. Si un deportista se estanca, no ve resultados, ¿a qué se lo atribuye en torno a la alimentación?
8. Si un deportista baja su rendimiento, ¿a qué se lo atribuí vos? ¿Qué le recomendarías?
9. ¿Cual es tu opinión sobre las dietas vegetarianas/veganas?
10. ¿Qué pensarías si uno del equipo se vuelca al vegetarianismo? ¿Qué pensarían sus compañeros de él?
11. ¿Tendrías un cuidado especial en cuanto al entrenamiento?
12. En cuanto a rendimiento deportivo, ¿es lo mismo llevar una alimentación omnívora que vegetariana? ¿Por qué?

ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA: GUÍA DE PREGUNTAS PARA DEPORTISTAS

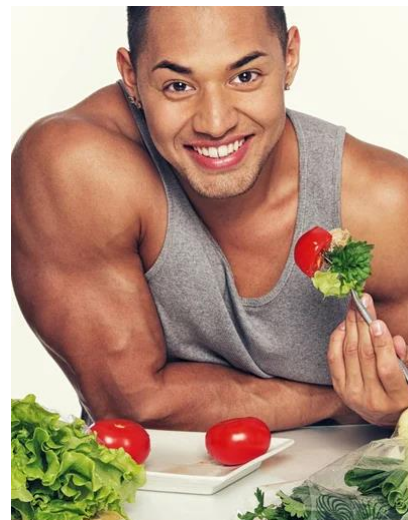
1. ¿En qué deporte te desempeñas actualmente?
2. ¿Qué deporte practicas? ¿Cómo suelen ser tus días de entrenamiento?
3. ¿Cuánta importancia le das al tipo de alimentación que llevas?
4. ¿Quién te orienta con respecto a tu alimentación? ¿De qué forma lo hacen? ¿De dónde obtenés la información?
5. ¿Cómo influyen las opiniones/recomendaciones de tu entrenador en cuanto a tus elecciones alimentarias?
6. Menciona 3 alimentos que crees que son indispensables para tener un buen rendimiento.
7. ¿Tomas suplemento de proteína? ¿Quién te lo recomendó? ¿Sentís que influye directamente en tu rendimiento?
8. Si tu rendimiento comienza a bajar a lo largo de las semanas, ¿a qué solés atribuirlo?
9. ¿Quién es el mejor del mundo para vos? ¿Cómo crees que es su alimentación?
10. ¿Qué opinas sobre la dieta vegetariana en los distintos deportes?
11. ¿Conoces a algún deportista vegetariano? ¿Cómo juega? ¿Creés que la dieta influye en su rendimiento?

12. ¿Adoptarías una alimentación vegetariana? En caso de respuesta negativa ¿por qué?

13. ¿Qué pensás de este plato? ¿Es completo en nutrientes?



14. Describí a estos dos hombres como si los conocieras: ¿Cómo se llaman?; describilos físicamente; ¿A qué se dedican?; ¿Qué tipo de personalidad tienen?



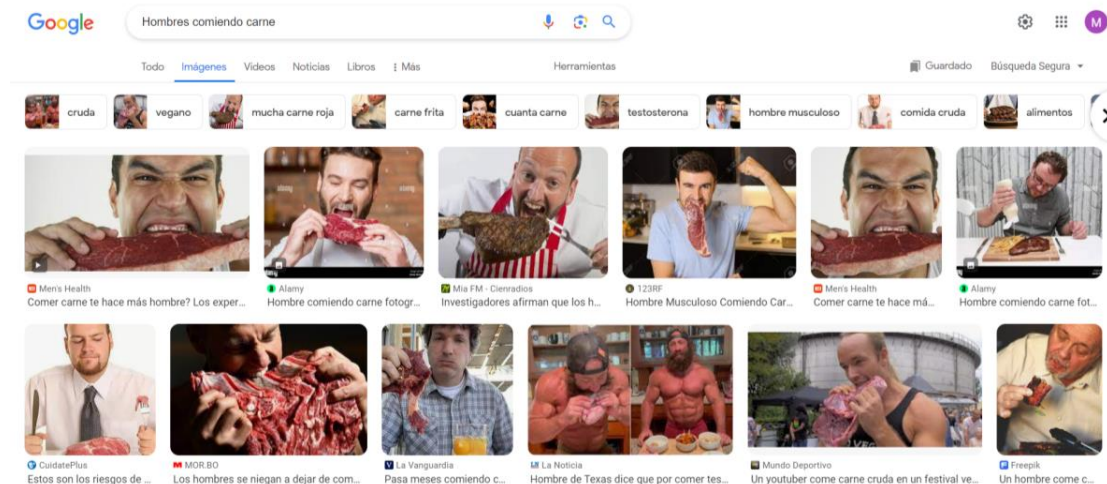
Anexo II

PUBLICIDAD CON ÍDOLO DEL FÚTBOL ARGENTINO RELACIONADO AL
CONSUMO DE CARNE.

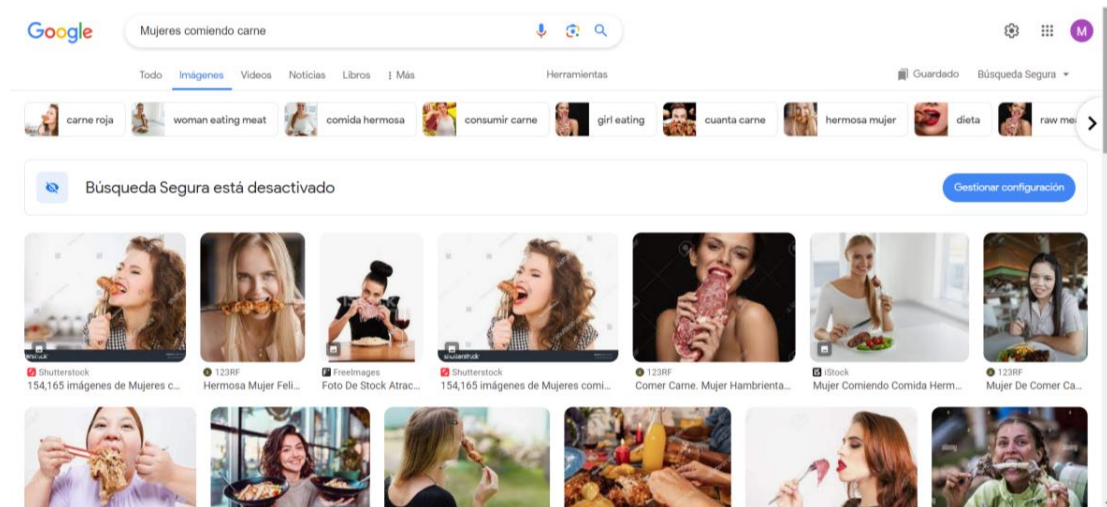


ANEXO III

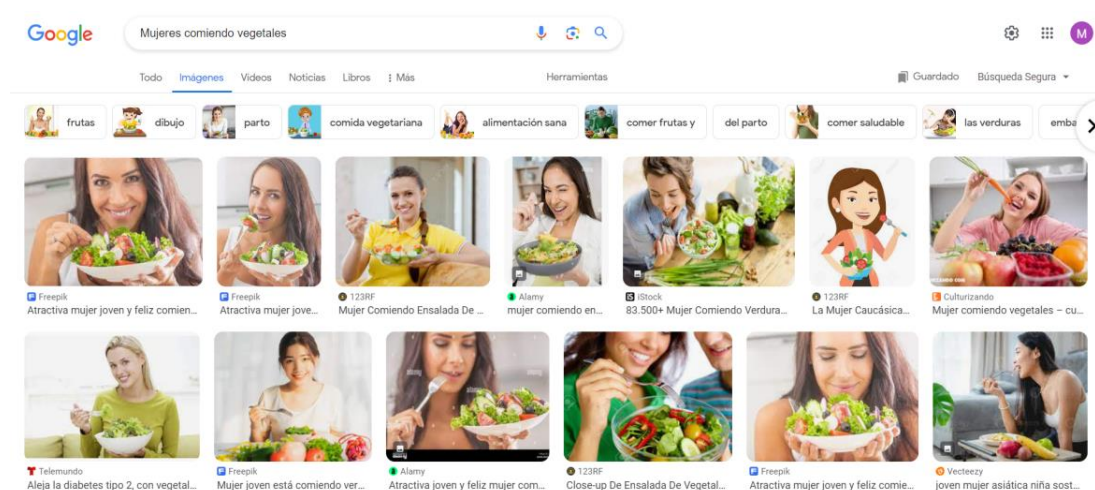
BÚSQUEDA EN INTERNET DE IMÁGENES DE HOMBRES COMIENDO CARNE



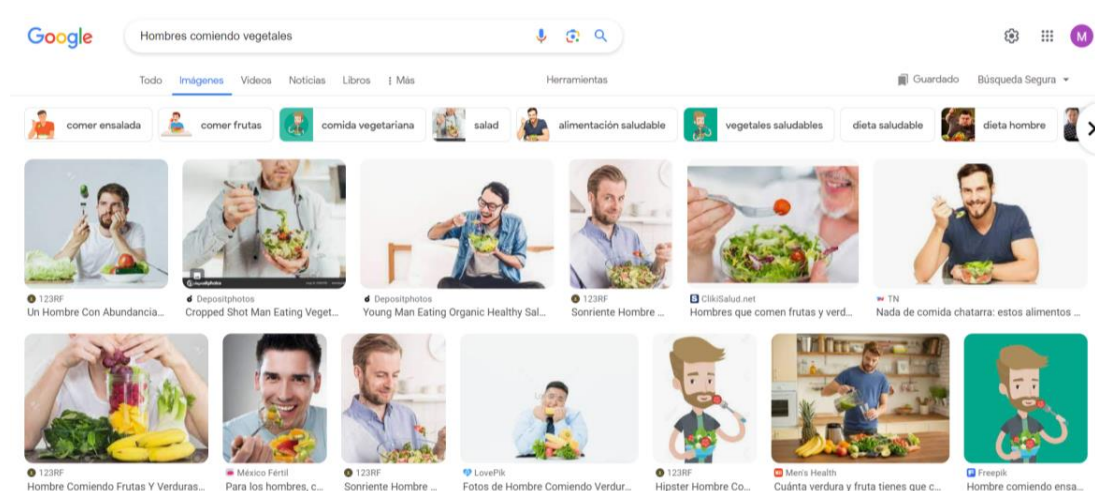
BÚSQUEDA EN INTERNET DE IMÁGENES DE MUJERES COMIENDO CARNE



BÚSQUEDA EN INTERNET DE IMÁGENES DE MUJERES COMIENDO VEGETALES



BÚSQUEDA EN INTERNET DE IMÁGENES DE HOMBRES COMIENDO VEGETALES



Anexo IV

NOTAS PERIODÍSTICAS SOBRE CRÍTICAS A DEPORTISTAS POR SER VEGANOS

INTRODUCCIÓN

La revelación de Sebastián Pérez: "Siento que me fui de Boca por ser vegano"

El mediocampista colombiano se marchó por la puerta de atrás del "Xeneize" y contó su verdad: "No hubo coherencia"

12 Mar, 2019 12:19 p.m. AR [Compartir](#)

PUBLICIDAD

dengue Que el mosquito no se críe en tu casa. Evítalo que se reproduzca. [+info](#)

Men's Health ENTRENADOR DEL MES FITNESS NUTRICIÓN RELACIONES NEXT GENERATION [SUSCRIBETE](#)

Actualidad

La foto de Saúl Ñíguez (Atlético de Madrid) en Instagram despierta críticas sobre su físico y dieta vegana

El centrocampista publicaba de vacaciones una foto luciendo abdominales, pero para algunos no está lo suficientemente fuerte...

POR JOAQUÍN GASCA CALATAYUD PUBLICADO: 27/08/2020

- El físico de Saúl Ñíguez (y su dieta vegana) ha despertado críticas en redes después de que el centrocampista subiese una foto de vacaciones.
- "Vuelve a comer carne, por favor" o "se te cae el bañador" son algunos de los comentarios que se han podido leer en la publicación.
- Saúl Ñíguez (Atlético de Madrid) y su iniciativa contra el coronavirus [#SaldremosJuntos: "Hay que ayudar"](#).

LATAM PASS

Completé las millas que te faltan para tu próximo viaje por el mundo.

COMPLETAR MILLAS

NOTAS PERIODÍSTICAS SOBRE EL ÉXITO EN DEPORTISTAS VEGANOS

EL MUNDO

Menú

DEPORTES - Halterofilia

Kendrick Farris, el levantador más fuerte de EEUU es vegano

El mejor levantador estadounidense cambió su dieta tras el nacimiento de su hijo en 2014 y eso no afectó sus prestaciones deportivas



Kendrick Farris durante su prueba en los Juegos de Río



Anexo V

MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



Consentimiento Informado

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 10/8/2023

Yo..... (Nombre y apellido) mediante la presente autorizo a las estudiantes de la Lic. de Nutrición de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina a hacer uso de los audios en contexto de una entrevista virtual en el marco de la tesina de grado "Percepciones de la alimentación vegetariana en el entorno del deporte ", para ser utilizados sólo con fines didácticos educativos y/o de estudio

Atentamente,

Nombre, Apellido y DNI estudiantes

Magali Sosa 41998830

Valentina Fernández Dodaro 42374656

Fleitas Maria Florencia 31826641

Agustina Oriana Pedemonte 42816118

Karina Vanesa Giménez 39918025

Nombre, Apellido y DNI profesional

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Parales-Quenza CJ, Vizcaíno-Gutiérrez M. Las relaciones entre actitudes y representaciones sociales: elementos para una integración conceptual. Rev Latinoam Psicol [Internet]. 2007 [consultado 2023 Jun 3];39(2):351–361. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000200010
2. Orellana LM, Sepúlveda JA, Denegri M. Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales. Rev Mex Trastor Aliment [Internet]. 2013 [consultado el 23 de junio de 2023];4(1):15–22. Disponible

en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232013000100002&script=sci_arttex)

[15232013000100002&script=sci_arttex](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232013000100002&script=sci_arttex)

3. Contreras J. Alimentación y religión. 1ra edición. Barcelona: Ariel;2005
4. Leitzmann C. Vegetarian nutrition: past, present, future. Am J Clin Nutr [Internet]. 2014 Jul;100 Suppl 1:496S – 502S. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3945/ajcn.113.071365>
5. Academia Lab. Preceptos alimenticios en el hinduismo [Internet]. [consultado el 31 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://academia-lab.com/enciclopedia/preceptos-alimenticios-en-el-hinduismo/>
6. Unión Vegetariana Internacional. Por qué los hindúes no comen carne [Internet]. Ivu.org. 2015 [consultado el 31 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://ivu.org/spanish/religion/articles/hindus.html>
7. A.P.E.A Si la vaca es sagrada en la India, ¿como se exporta su carne? [Internet]. apea.org.ar. 2016 [consultado el 31 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.apea.org.ar/es/noticias/item/si-la-vaca-es-sagrada-en-la-india-como-se-exporta-su-carne>
8. USDA. India, pronóstico para 2023 [Internet]. Ocla.or.ar. 2022 [consultado el 31 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.ocla.org.ar/noticias/24645621-india-oct-22>
9. United States Department of Agriculture Foreign Agricultural Service. Livestock and Poultry: World Markets and Trade. [PDF] 2023 ; Disponible en: <https://www.fas.usda.gov/data/livestock-and-poultry-world-markets-and-trade>

10. Statista Research Department. Consumo de carne per cápita en Argentina por tipo [Internet]. Statista.com. 2023 [consultado el 23 de junio de 2023]. Disponible en: <https://es.statista.com/estadisticas/1281474/consumo-por-persona-de-carne-en-argentina-por-tipo/>
11. Turismo BA. Breve historia de la carne argentina [Internet]. Turismo de la Ciudad de Buenos Aires. 2018 [consultado el 31 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://turismo.buenosaires.gob.ar/es/article/breve-historia-de-la-carne-argentina>
12. El arcón de la historia. La Industria Frigorífica Argentina: Sus comienzos 1882 [Internet]. Elarcondelahistoria.com. 2019 [consultado el 31 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://elarcondelahistoria.com/comienzos-de-nuestra-la-industria-frigorifica-1882/>
13. Museo Roca. ¿Qué es el modelo agro exportador y por qué transformó a la economía argentina? [Internet]. Museo Roca.cultura.gob.ar. [consultado el 23 de junio de 2023]. Disponible en: <https://museoroca.cultura.gob.ar/noticia/que-es-el-modelo-agro-exportador-y-por-que-transformo-a-la-economia-argentina/>
14. Alexandra Navarro. Carnismo y educación especista: redes de significaciones en las representaciones sociales que estructuran el especismo antropocéntrico en Argentina. Revista Leca. 2010 [consultado el 23 de junio 2023]. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/104903/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Craig WJ, Mangels AR. Postura de la Asociación Americana de Dietética: dietas vegetarianas. Act Diet [Internet]. 2010 Ene 1[consultado el 23 de junio de 2023];14(1):10–26. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-postura-asociacion-americana-dietetica-dietas-X217312921049398X>
16. Pelly FE, Burkhardt SJ. Dietary regimens of athletes competing at the Delhi 2010 Commonwealth Games. Int J Sport Nutr Exerc Metab [Internet]. 2014 Feb;24(1):28–36. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0023>
17. Craddock JC, Probst YC, Peoples GE. Vegetarian and Omnivorous Nutrition - Comparing Physical Performance. Int J Sport Nutr Exerc Metab [Internet]. 2016 Jun;26(3):212–20. Available from: <http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2015-0231>
18. Pohl A, Schünemann F, Bersiner K, Gehlert S. The Impact of Vegan and Vegetarian Diets on Physical Performance and Molecular Signaling in Skeletal Muscle. Nutrients [Internet]. 2021 Oct 29;13(11). Available from: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13113884>
19. Santos, A. CEPAL, Sede Subregional en México [Internet]. El patrón alimentario del libre comercio. 2014 [consultado el 30 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/items/13759a9a-e0a8-45d3-8f9a-110126078f9d>
20. American Dietetic Association; Dietitians of Canada [Internet]. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. 2003

[consultado el 30 de agosto de 2023] Disponible en:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12778049/>

21. Gargallo M, Basulto J, Breton I, Quiles J, Formiguera X, Salas-Salvadó J. grupo de consenso FESNAD-SEEDO [Internet]. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (consenso FESNAD-SEEDO). Metodología y resumen ejecutivo (I/III). 2012 [consultado el 30 de agosto de 2023]. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112012000300016&script=sci_arttext&lng=es

22. Ravelli S, Bernal B, Bonin M, Araya D. [Internet] Evaluación del consumo proteico y su percepción en deportistas de waterpolo y hockey subacuático del Club Regatas de Santa Fe. 2022 [consultado 2023 Ago 30]. Disponible

en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372022000100001&script=sci_abstract

23. Joy M. Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas. Madrid: Plaza y Valdés Editores; 2013.

24. Navarro A. Carnismo y educación especista: redes de significaciones en las representaciones sociales que estructuran el especismo antropocéntrico en Argentina. Revista Leca. 2016;2:53–102. Disponible en:

http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/104903/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

25. Real Academia Española. Definición de especismo [Internet]. Rae.es. 2022 [consultado el 4 de noviembre de 2023]. Disponible en:
<https://dle.rae.es/especismo>
26. Gardiner ES. Festivales y deportes atléticos griegos. Microfilmes universitarios; 1910
27. Kanz F, Grossschmidt K. Gladiadores romanos: la evidencia ósea. 2007 American Journal of Physical Anthropology.[Internet] [consultado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/289536103_Roman_Gladiators-The_osseous_evidence
28. Baggini SP. Los alimentos en la antigüedad. Puerta de la investigación [Internet] 2021. [consultado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.25057.22887>
29. Von Liebig J. Animal chemistry, or organic chemistry in its application to physiology and pathology. Scientific and Medical Knowledge Production, 1796-1918. Londres: Routledge; 2023
30. Marsh K, Zeuschner C, Saunders A. Health implications of a vegetarian diet: A review. Am J Lifestyle Med [Internet] 2012;6(3):250–67. [consultado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/1559827611425762>
31. Boeing H, Bechthold A, Bub A, Ellinger S, Haller D, Kroke A, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases.Eur J Nutr

[Internet]. 2012;51(6):637–63. [consultado el 28 de agosto de 2023]. Disponible en:

<http://dx.doi.org/10.1007/s00394-012-0380-y>

32. Leitzmann C. Vegetarian nutrition: past, present, future. Am J Clin Nutr

[Internet] 2014;100:496S-502S. [consultado el 28 de agosto de 2023]. Disponible

en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000291652304902X>

33. Colef C. Carta Europea del Deporte 2021 [Internet]. Consejo COLEF. 2022

[consultado el 11 de septiembre de 2023]. Disponible en: [https://www.consejo-](https://www.consejo-colef.es/post/carta-europea-deporte-2021-castellano)

[colef.es/post/carta-europea-deporte-2021-castellano](https://www.consejo-colef.es/post/carta-europea-deporte-2021-castellano)

34. Martínez Sanz J, Urdampilleta A, Mico L, Soriano J. Aspectos psicológicos y sociológicos en la alimentación de los deportistas. Cuad. Psicol. Deporte [Internet].

7 de marzo de 2013 [consultado 11 de septiembre de 2023];12(2):39-48.

Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/170311>

35. Natera C. Deportistas veganos que han llegado a lo más alto [Internet]. El Español. 2016 [consultado el 11 de septiembre de 2023]. Disponible en:

https://www.elespanol.com/cocinillas/actualidad-gastronomica/20161013/deportistas-veganos-llegado-alto/162734846_0.html

36. Cabezas D. Lewis Hamilton, Serena Williams o Novak Djokovic: 7

deportistas veganos que arrasan en lo suyo [Internet]. Los 40.2022 [consultado el 11 de septiembre de 2023]. Disponible en:

https://los40.com/los40/2022/07/15/actualidad/1657723930_693220.html

37. Goffman E. Stigma notes on the management of spoiled identity. Old

Tappan, NJ, Estados Unidos de América: Prentice Hall; 1963.

38. Martínez Biarge M. Vegefobia: la estrategia para proteger el especismo [Internet]. Bueno y Vegano. Buenoyvegano.com; 2019 [consultado el 12 de octubre de 2023]. Disponible en:
<https://www.buenoyvegano.com/2019/09/24/vegefobia-la-estrategia-proteger-especismo/>
39. Dietz T, Frisch AS, Kalof L, Stern PC, Guagnano GA. Values and vegetarianism: An exploratory Analysis1. Rural Sociol [Internet]. 2010;60(3):533–42. Available from:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1549-0831.1995.tb00589.x>
40. Grupo AVA, Uclés VA, Asensio DP i., Morant MM. Veganismo ¿una identidad social emergente? 2016 [consultado el 13 de octubre de 2023]; Disponible en:
https://www.academia.edu/29464912/Veganismo_una_identidad_social_emergen
41. Rosenfeld DL, Burrow AL. The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. Appetite [Internet]. 2017;112:78–95. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317300806>
42. Juzwiak CR, Ancona-Lopez F. Evaluation of nutrition knowledge and dietary recommendations by coaches of adolescent Brazilian athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2004;14(2):222–35. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15118195/>

43. Corley G, Demarest-Litchford M, Bazzarre TL. Nutrition knowledge and dietary practices of college coaches. J Am Diet Assoc.1990;90(5):705-9.
Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2335685/>
44. Mayer J, Bullen B. Nutrition and athletic performance. Physiol Rev. 1960;40(3):369. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1152/physrev.1960.40.3.369>
45. Gómez Ramirez BD, Gómez Gutierrez AM. Percepción de los profesionales sanitarios de una región de Colombia sobre las dietas vegetarianas. Rev Esp Nutr Humana Diet. 2020;25(2):177–88. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452021000200177&script=sci_arttext
46. Andreatta MM. Vista de Conocimientos y actitudes sobre alimentación vegetariana entre profesionales de la Nutrición de Argentina
[Internet].DIAETA.2023 [consultado el 16 de octubre de 2023]. Disponible en:
<https://diaeta.aadynd.org.ar/index.php/2022/article/view/10/22>
47. Villegas ORT, Castro JLA. Modelo del proceso de influencia de los medios de comunicación social en la opinión pública. 2017 [consultado el 4 de noviembre de 2023]; Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/356/35656002014/35656002014.pdf>
48. Lemos Carrera MB, Longato MC, Masci CD, Mendoza DF. El uso actual de las redes sociales como herramienta para la educación alimentaria nutricional. Revista Nutrición Investiga. 2017;2(2)

49. Baczko. B. Los imaginarios sociales: Memorias y esperanzas colectivas. 2da. Edición. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión; 1999.
50. INFOBAE. La revelación de Sebastián Pérez: “Siento que me fui de Boca por ser vegano”. el 12 de marzo de 2019 [consultado el 4 de noviembre de 2023]; Disponible en: <http://www.infobae.com/deportes-2/2019/03/12/la-revelacion-de-sebastian-perez-siento-que-me-fui-de-boca-por-ser-vegano>
51. Mundo EL. Kendrick Farris, el levantador más fuerte de EEUU es vegano [Internet]. El Mundo. 2016 [consultado el 4 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://amp.elmundo.es/deportes/2016/08/18/57b59bfce2704e2a4c8b45e5.html>
52. Sanchez J. El vegetariano Patrick Lange devora el Ironman de Hawai [Internet]. ELMUNDO. 2018 [consultado el 4 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.elmundo.es/deportes/mas-deporte/2018/10/14/5bc28777468aeb66128b460f.html>
53. Gottau G. Cómo una vegana puede ser campeona paralímpica de maratón [Internet]. Vitonica.com; 2016 [consultado el 4 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.vitonica.com/carrera/como-una-vegana-puede-ser-campeona-paralimpica-de-maraton/amp>
54. Calatayud JG. La foto de Saúl Ñíguez (Atlético de Madrid) en Instagram despierta críticas sobre su físico y dieta vegana [Internet]. Men's Health. 2020 [consultado el 4 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.menshealth.com/es/noticias-deportivas-masculinas/a33814178/saul-niguez-criticas-fisico-dieta-vegana/>

55. Bellido PA. ¿Afectan los estereotipos de género a la adopción de dietas vegetarianas? [Internet]. [consultado el 16 de octubre de 2023]. Disponible en: [https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/186247/5/Alcal%
c3%a1%20Purificaci%
c3%b3n.pdf](https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/186247/5/Alcal%c3%a1%20Purificaci%c3%b3n.pdf)
56. Díez Mintegui C. Deporte y construcción de las relaciones de género. *Gaz Antropol* [Internet]. 1996; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30827/digibug.13591>
57. Ordoñez A. Vista de Género y deporte en la sociedad actual [Internet]. *Edu.ec*. [consultado el 16 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/polemika/article/view/404/523>
58. Quecedo R, Carlos L, Garrido C. Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica* [Internet]. [consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.google.com/url?q=https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf&sa=D&source=docs&ust=1697221312489281&usq=AOvVaw0CiY9jsDC4P6KfhVv21pG0>
59. Córdova D, Martín D. Los métodos cualitativos y la antropología alimentaria. *Diaeta* [Internet]. 2012 [consultado el 13 de octubre de 2023];30(141):25–36. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372012000400004
60. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int J Morphol* [Internet]. 2017 [consultado el 13 de octubre de 2023];35(1):227–32. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-

[95022017000100037](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037)

61. Ruiz Garzon F. Cómo elaborar una entrevista [Internet] [consultado el 13 de octubre de 2023]. Disponible en:

https://www.google.com/url?q=https://www.mat.uson.mx/~jldiaz/ProyectosCD/como_elaborar_entrevistas.pdf&sa=D&source=docs&ust=1697221312491196&usq=A0vVaw2EI8o8ybLLucGpQmbmHd4G

62. Martínez-Salgado C. El muestreo en investigación cualitativa: principios básicos y algunas controversias. Cien Saude Colet [Internet]. 2012 [consultado el 13 de octubre de 2023];17(3):613–9. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/VgFnXGmqhGHNMBsv4h76tyg/?lang=es>

63. Sammartino, G. Notas para identificar el modelo de producción agroalimentario hegemónico actual [Internet] Junio 2014 [consultado 30 octubre 2023]. Disponible en:

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372014000200002