

## Respuesta a Carta al editor:

“Consumo de proteína vegetal y su efecto en la masa, fuerza muscular y salud cardiometabólica para el rendimiento deportivo”<sup>1</sup>

Marcela Jarpa-Parra  
dirinvestigacion@unach.cl  
Comité editorial RCCI

 <https://orcid.org/0000-0003-2104-7628>

Estimado Sr. Molina-Márquez:

Agradecemos mucho su carta titulada *Consumo de proteína vegetal y su efecto en la masa, fuerza muscular y salud cardiometabólica para el rendimiento deportivo*, que presenta evidencia sobre el impacto de las dietas vegetarianas en el rendimiento deportivo y la síntesis proteica muscular. Su trabajo proporciona una revisión muy interesante de la literatura científica actual sobre este tema y presenta una perspectiva valiosa sobre la viabilidad de las dietas basadas en plantas en el ámbito deportivo.

Efectivamente, una dieta vegetariana es capaz de proporcionar a los deportistas la nutrición que necesitan para desempeñarse con éxito en su disciplina deportiva específica, ya sea un corredor de maratón o un gimnasta. Esto, considerando que las proteínas de origen vegetal pueden ofrecer una calidad y cantidad de proteínas comparable a las de origen animal cuando son consumidas en la cantidad y combinación correctas (Hevia-Larraín et al., 2021). De hecho, una dieta vegetariana puede brindar la misma capacidad de rendimiento físico que una dieta que contiene proteínas animales, con la ventaja de un corazón más saludable y una reducción del estrés oxidativo inducido por el ejercicio, gracias a la abundancia de antioxidantes presentes en los alimentos de origen vegetal (Shaw et al., 2022).

Sin embargo, no podemos olvidar los posibles riesgos para los deportistas vegetarianos, que incluyen un mayor riesgo de deficiencias de nutrientes y una ingesta insuficiente de energía. Es por esto que los deportistas cuya dieta está basada mayormente en ingesta de proteínas vegetales, deben consultar con un especialista o nutricionista deportivo para garantizar que están cumpliendo con su ingesta de energía y sus necesidades de nutrientes para cualquier actividad deportiva en particular (Devrim-Lanpir et al., 2021). Así, una dieta vegetariana bien planificada y equilibrada, con un seguimiento cercano de las deficiencias de nutrientes, suplementada con vitamina B12 e implementada diligentemente, promueve la construcción de masa muscular, fuerza y un buen estado de salud; a la vez que puede proporcionar a los deportistas los nutrientes que necesitan (Wirnitzer, 2020; Zichao, 2022).

---

<sup>1</sup> Documento bajo la licencia: [CC Reconocimiento-No Comercial-CompartirIgual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

La evidencia científica actual, tal como la descrita por el Dr. Iván Molina-Márquez en su carta a nuestra Editorial, efectivamente apunta a que las dietas basadas en proteínas de origen vegetal aplicadas a tácticas dietéticas relacionadas con el deporte son compatibles con un alto rendimiento y el deporte de competición.

## Referencias

- Devrim-Lanpir, A.; Hill, L. & Knechtle, B. (2021). Efficacy of Popular Diets Applied by Endurance Athletes on Sports Performance: Beneficial or Detrimental? A Narrative Review. *Nutrients*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/nu13020491>
- Hevia-Larraín, V.; Gualano, B.; Longobardi, I.; Gil, S.; Fernandes, A. L.; Costa, L. A. R.; Pereira, R. M. R.; Artioli, G. G.; Phillips, S. M. & Roschel, H. (2021). High-Protein Plant-Based Diet Versus a Protein-Matched Omnivorous Diet to Support Resistance Training Adaptations: A Comparison Between Habitual Vegans and Omnivores. *Sports Medicine*, 51(6), 1317-1330. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01434-9>
- Shaw, K. A.; Zello, G. A.; Rodgers, C. D.; Warkentin, T. D.; Baerwald, A. R. & Chilibeck, P. D. (2022). Benefits of a plant-based diet and considerations for the athlete. *European Journal of Applied Physiology*, 122(5), 1163-1178. <https://doi.org/10.1007/s00421-022-04902-w>
- Wirnitzer, K. (2020). *Vegan Diet in Sports and Exercise – Health Benefits and Advantages to Athletes and Physically Active People: A Narrative Review*. 6. <https://doi.org/10.23937/2469-5718/1510165>
- Zichao, G. (2022). *The Effect of Dietary Structure on the Health Status of Athletes: 2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021)*, Sanya, China. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220105.236>

## Cómo citar este documento:

Jarpa-Parra, M. (2023). Respuesta a Carta al editor: Consumo de proteína vegetal y su efecto en la masa, fuerza muscular y salud cardiometabólica para el rendimiento deportivo. *Revista Científica Cuadernos de Investigación*, 1, e14, 1-2. <https://cuadernosdeinvestigacion.unach.cl/index.php/rcci/article/view/e14>