

Innovación en Gastronomía con Insectos

SOPORTE DEL CURSO



Módulo 4 Unidad 2:

Productos de insectos en la cocina del deportista

Descarga de responsabilidad:

Este proyecto está cofinanciado con el apoyo de la Unión Europea.

Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no necesariamente reflejan los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.

Soporte del curso

Módulo 4 Unidad 2: Productos derivados de insectos en la cocina del deportista

Tabla de contenido

Módulo 4 Unidad 2: Productos de insectos en la cocina del deportista	1
Ideas clave y conclusiones:	1
➤ La ciencia detrás de la proteína de insectos en la nutrición deportiva	1
➤ Ventajas funcionales de la proteína de insectos para los deportistas	2
➤ Innovaciones culinarias en nutrición deportiva: alimentos a base de insectos	2
Conclusión	3

Módulo 4 Unidad 2: Productos de insectos en la cocina del deportista

Introducción: ¿Por qué los deportistas necesitan una nutrición especializada?

La nutrición deportiva es un componente fundamental del rendimiento atlético, la recuperación muscular, la resistencia y la prevención de lesiones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y las principales instituciones científicas del deporte destacan que los deportistas tienen mayores necesidades de proteínas, vitaminas y minerales que la población general.

- Proteína para el crecimiento y la recuperación muscular.
- Vitaminas y minerales esenciales para optimizar el rendimiento.
- Opciones de alimentos sostenibles y funcionales

La nutrición deportiva tradicional se ha basado en gran medida en aislados de proteína de suero, carne, pollo y pescado como fuentes principales de proteínas. Sin embargo, la diversificación es necesaria para satisfacer las crecientes demandas nutricionales, las preocupaciones de sostenibilidad y los factores de conveniencia.

Proteína de insecto: una fuente de proteína de próxima generación respaldada científicamente que ofrece alta biodisponibilidad, sostenibilidad y beneficios funcionales para la nutrición deportiva.

Ideas clave y conclusiones:

➤ La ciencia detrás de las proteínas de insectos en la nutrición deportiva

- **La Organización Mundial de la Salud (OMS)** ha confirmado que las proteínas de los insectos contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para la nutrición humana.
- Los estudios demuestran que la proteína de insectos tiene **un mayor contenido proteico** que la carne, el pollo y el pescado y es más rica en hierro, zinc, magnesio, calcio y ácidos grasos omega-3.

Comparación de fuentes de proteínas

Fuente de proteína	Contenido de proteína (%)	Beneficios clave
Carne de res	25-30%	Rico en hierro pero requiere cocción.
Pollo	27-33%	Proteína magra pero carente de omega-3 esenciales
Pez	25-32%	Rico en omega-3 pero con problemas de sostenibilidad

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 2: Productos derivados de insectos en la cocina del deportista

Fuente de proteína	Contenido de proteína (%)	Beneficios clave
parrillas	60-70%	Alto contenido en proteínas, omega-3, hierro y calcio.
Gusanos de la harina	50-60%	Alta digestibilidad y contenido de fibra.
Saltamontes	65-70%	Perfil mineral superior y aminoácidos completos.

La proteína de insectos tiene un mayor contenido de proteínas y micronutrientes que las fuentes animales tradicionales y requiere un procesamiento y una cocción mínimos: una gran ventaja para los atletas que buscan una nutrición rápida y funcional.

➤ **Ventajas funcionales de la proteína de insectos para los deportistas**

¿Por qué los deportistas necesitan más proteínas?

- **Favorece la reparación y el crecimiento muscular** : el entrenamiento intensivo aumenta la degradación muscular.
- **Mejora el rendimiento y la resistencia** : previene la fatiga manteniendo el metabolismo energético.
- **Ayuda a la salud digestiva** : menos malestar y malestar intestinal en comparación con algunas proteínas de origen vegetal.

Digestibilidad y salud intestinal.

Los deportistas suelen sufrir sensibilidad intestinal, lo que afecta al rendimiento. La proteína de insectos tiene una alta tasa de digestibilidad (90 %), lo que la convierte en una opción ideal para quienes sufren hinchazón y gases con las proteínas tradicionales.

➤ **Innovaciones culinarias en nutrición deportiva: alimentos a base de insectos**

Construyendo una cocina deportiva de alto rendimiento.

La cocina deportiva moderna debe ofrecer comidas ricas en nutrientes y proteínas que sean:

- Cómodo y listo para comer
- Nutricionalmente equilibrado
- Ambientalmente sostenible

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 2: Productos derivados de insectos en la cocina del deportista

Aplicaciones de la proteína de insectos en la nutrición deportiva

Bebidas y batidos en polvo ricos en proteínas.

- Batidos ricos en proteínas y de fácil digestión, con harina de grillo, harina de saltamontes o polvo de gusano de la harina.
- Comparable al aislado de proteína de suero pero con vitaminas y minerales añadidos.

Barras energéticas ricas en proteínas

- La harina y el aceite de insectos reemplazan la harina y las grasas convencionales para obtener bocadillos enriquecidos con proteínas.
- Agrega antioxidantes y ácidos grasos omega-3 para impulsar la recuperación.

Pastas y pizzas enriquecidas con insectos

- Masa para pasta y pizza con harina de grillo para una opción de comida funcional.
- Mayor contenido de proteínas que las alternativas tradicionales a base de trigo.

Paneles de recuperación deportiva

- Fortificado con harina de insectos rica en proteínas y minerales esenciales.
- Ideal para la reposición de glucógeno post-entrenamiento.

Conclusión

- **La proteína de insecto es un combustible de alto rendimiento** : tiene mayor contenido de proteínas, hierro y omega 3.
- **Los atletas necesitan proteínas funcionales y digeribles** : las proteínas de insectos proporcionan una ventaja.
- **La innovación en nutrición deportiva está cambiando**: la sostenibilidad es un factor impulsor.

La cocina deportiva del futuro adopta alternativas ricas en proteínas, nutrientes y sostenibles, y la proteína de insectos está a la vanguardia.