



Memorias de Ponencias  
Comude León  
Instituto Nacional de  
Rehabilitación

## MITOS Y REALIDADES DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

### *MITOS*

Lo que consumo no afecta mi rendimiento deportivo, ni mi salud

Si hay algún nutriente importante es la proteína, no los hidratos de carbono

Beber durante los entrenamientos es para los débiles

Para rendir al máximo necesito forzosamente tomar un suplemento alimenticio

Cuando la competencia se termina se puede comer lo que sea

Tratamiento nutricional personalizado

Para poder dar una recomendación nutricional es necesario tomar en cuenta varios puntos:

- ✓ Evaluación nutricional.
- ✓ Evaluación de composición corporal
- ✓ Análisis bioquímico.

Sistemas de energía

- ✓ El ATP
- ✓ Fosfofretina
- ✓ Glucógeno
- ✓ Grasa
- ✓ Proteínas



H. AYUNTAMIENTO 2009 - 2012

### Las principales reservas de combustible en el organismo

- ✓ HC en forma de glucógeno (muscular, hepático)
- ✓ Grasas en forma de ácidos grasos libres en el músculo y triglicéridos en el tejido adiposo
- ✓ La contribución de las proteínas es muy pequeña, entre 3% en reposo y 1% en actividad física intensa.

### Factores que influyen en el rendimiento Deportivo

- ✓ Tácticos
- ✓ Técnicos
- ✓ Ambientales
- ✓ Genéticos
- ✓ *Nutricionales*
- ✓ Psicológicos

### Características de la alimentación

- ✓ Cantidad de la alimentación
- ✓ Calidad de la alimentación
- ✓ Frecuencia de consumo
- ✓ Modificación de hábitos

### NUTRIMENTOS

#### Hidratos de carbono

- ✓ Fuente principal de energía.
- ✓ Se recomiendan de fácil digestión y que se combinen los complejos con los simples haciendo una división del 60% en complejos y el 20% en simples.
- ✓ La hidratación es fundamental para tener una buena digestión y llevar de manera adecuado el proceso de metabolismo.
- ✓ Los alimentos que contengan una alta cantidad de hidratos de carbono, algo de proteínas y pequeñas cantidades de grasa son adecuadas para proporcionar la recuperación
- ✓ Las cantidades dependerán de las características del atleta, el grado de agotamiento de los hidratos de carbono y la severidad de pérdida de fluidos.

- ✓ H complejos: Los integrales y ricos en almidón: Arroz, Avena, Cereales de caja sin azúcar (multigrano) Pasta, Papa, Panes integral, Tortilla
- ✓ H simples: Azúcar, Miel, Frutas, Mermeladas, Cajeta
- ✓ Requerimiento del total de la dieta debe ser del: 60 al 70% Dependiendo del consumo habitual y el tipo de deporte practicado.

#### Lípidos

- ✓ la utilización de esta como resultado del entrenamiento reduce el empleo de la reservas corporales de HC y retrasa la fatiga.
- ✓ La ingesta de lípidos son de suma importancia por el aporte de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.
- ✓ Lo recomendado es que este entre un 25 y 30% de la distribución calórica de los cuales: 7 % los ácidos grasos saturados, del 7 al 10% de poliinsaturados, El resto de ácidos grasos monoinsaturados. Se debe vigilar el consumo en la etapa de precompetencia.

#### Proteínas

- ✓ La recomendación del consumo de proteínas según el deporte y de acuerdo a algunos autores es la siguiente: Deportes de resistencia de 1.0 a 1.6 g/kg por día, dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio y del estado de entrenamiento del individuo. Deportes de fuerza de 1.6 a 2.0 g/kg/día. Más de 2.0 g/kg/día. Provoca oxidación proteica y no una mayor síntesis de proteína, Es perjudicial este consumo excesivo ya que existe
- ✓ • Mayor producción de urea y ácidos no metabolizables.
- ✓ • Mayor excreción de agua (1 g de urea/50 ml de agua)
- ✓ • Mayor excreción de calcio y menor reabsorción por lo tanto se puede presentar fracturas.

#### Vitaminas

- ✓ Cualquier dieta que reduzca las opciones de alimentos incrementa el riesgo de deficiencia o exceso de vitaminas
- ✓ Una ingesta inadecuada de vitaminas puede deteriorar el nivel de salud y finalmente producir rendimiento atlético reducido pero consumir más de lo que es recomendado no parece aumentarlo.



## Suplementos

- ✓ Pueden incrementar el rendimiento deportivo sólo en aquellos atletas que tienen deficiencias de algún elemento, por ejemplo con las vitaminas. Los que tienen reservas normales NO se verán beneficiados.
- ✓ Sólo un pequeño número de atletas pueden recibir algún beneficio sobre su salud o su rendimiento deportivo



H. AYUNTAMIENTO 2009 - 2012