

Zaragoza, 10 y 11 de noviembre de 2017

I CONGRESO DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

EL DIETISTA- NUTRICIONISTA: PRO-MOTOR DE SALUD PÚBLICA

Factores y problemáticas que afectan al rendimiento deportivo

Sandra Antón



ORGANIZA:



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

Colegio Profesional de
Dietistas-Nutricionistas
de Aragón



CON LA COLABORACIÓN DE:



Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España



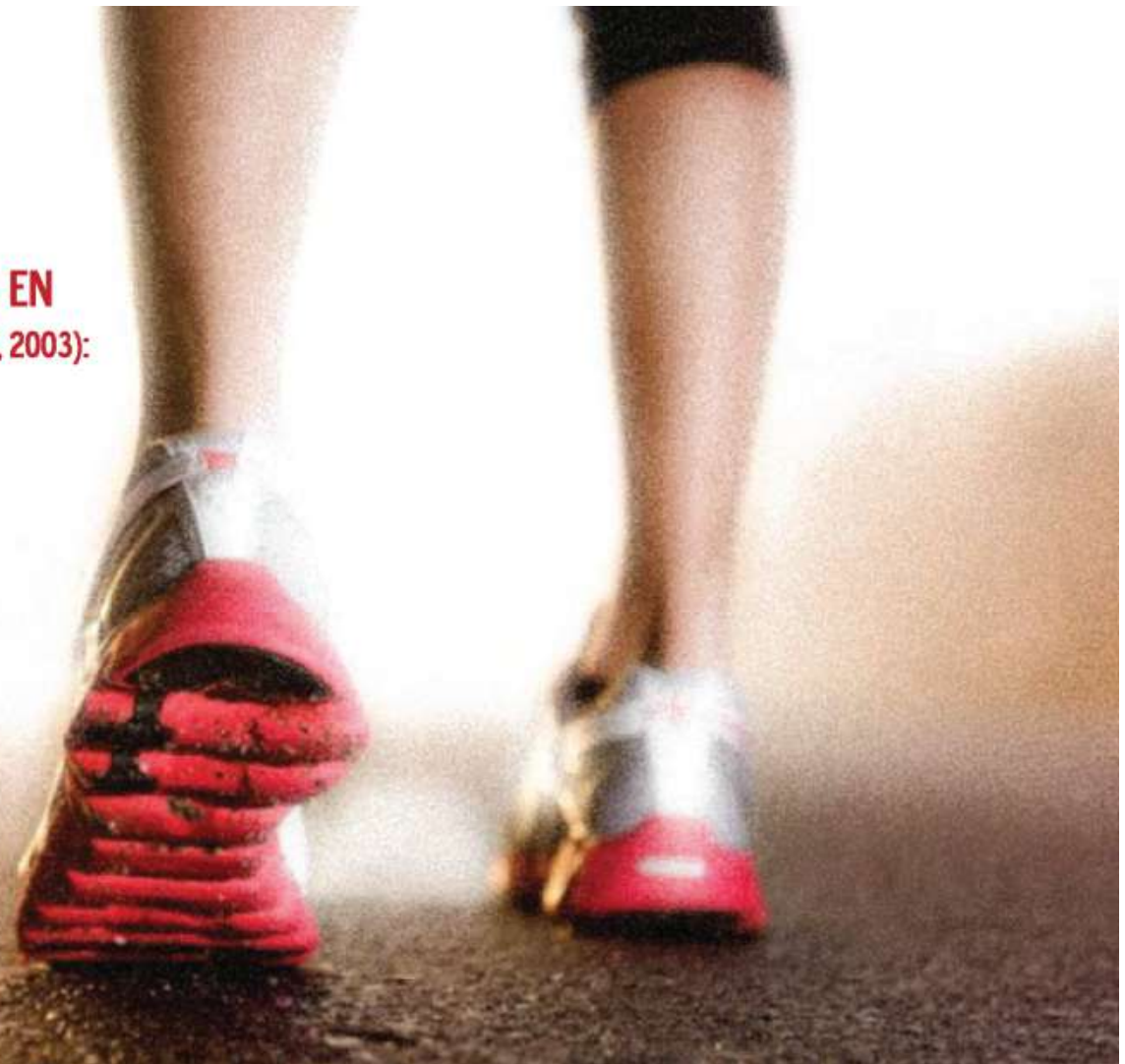


El zapato que va bien a una persona es estrecho
para otra: no hay receta de la vida que vaya
bien para todos.

(Carl Gustav Jung)

Por dónde empezar?

PILARES DE UNA INTERVENCIÓN DIETÉTICA EN CUALQUIER MODALIDAD DEPORTIVA (MAUGHAN, 2003):





presiones laborales
presiones familiares

Habilidades domésticas o culinarias,
Conocimientos nutricionales (compra y selección)

Viajes

Dificultades para administrar el tiempo

*"Necesito un plan nutricional eficaz e integrado en
mi "caos" de vida, (que no me cree más
preocupaciones ni estrés) "*



Mi plan de actuación

1. Factores clave en la planificación de Estrategias nutricionales
 - i. Modalidad
 - ii. Deportista
 - iii. Entto/competición
 - iv. Ambiente
2. Factores nutri-limitantes
 1. Objetivos. Individualizar!!
3. Elaboración de la est. nutricional completa
4. Intervención directa

1.-Factores clave en planificación de estrategias nutricionales

An illustration of a male athlete in a running pose, overlaid with a white heart rate line (ECG) that extends across the right side of the image. The background is a gradient of grey and blue.

i.-Modalidad deportiva
*Exigencias fisiológicas,
vías energéticas predominantes,
Duración total, períodos de
recuperación/descansos*

La INTENSIDAD es la variable que más afecta a las respuestas del organismo ante el esfuerzo
(Chicharro y col., 2013; Gibala y col., 2006; Helgerud y col., 2007)

CUESTIONES BIOQUÍMICAS Y MOLECULARES



ATP, PC

Vía fosfágenos

E. explosivos
<6"

GLUCÓGENO

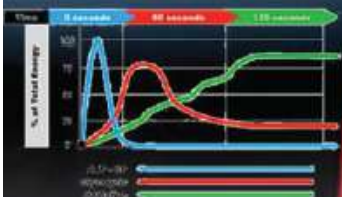
Vía glucolítica

↑ intensidad
>6" < 1'

HCO, LÍP

Fosforilación
oxidativa

Resistencia
>1'





Y además...

*Duración total, períodos de recuperación/descansos,
oportunidades de comer/beber, sistema habitual de
competición, medio ambiente habitual, problemática
asociada*






ii.-Deportista

Horarios, entrenamientos, ocio, entorno laboral?, familia, cultura gastronómica, controles médicos, medicación, lesiones, perfil psicológico, relación con la comida, gustos y preferencias, aversiones, alergias e intolerancias alimentarias, viajes.

iii.-Entrenamiento-competición

Duración estimada, rivales, avituallamientos,
estrategia competitiva, situaciones
predecibles/impredecibles, momentos críticos,
sistema de competición



iv.-Ambiente

Temperatura/humedad/altitud,
situaciones
predecibles/impredecibles, medio



2.- Factores nutri-limitantes

Generales/específicos deportista.

Hidratación, CC, fuelling and recovery,
entrenamiento del sistema digestivo, saciedad,
cuestiones actitudinales, cultura...



OBJETIVOS



Individualizar



3.-Elaboración de la estrategia nutricional completa

BALANCE
ENERGÉTICO Y
NUTRICIONAL

BALANCE HIDRO-
ELECTROLÍTICO

CALIDAD
NUTRICIONAL Y
CARGA GLUCÉMICA

TIMING
NUTRICIONAL

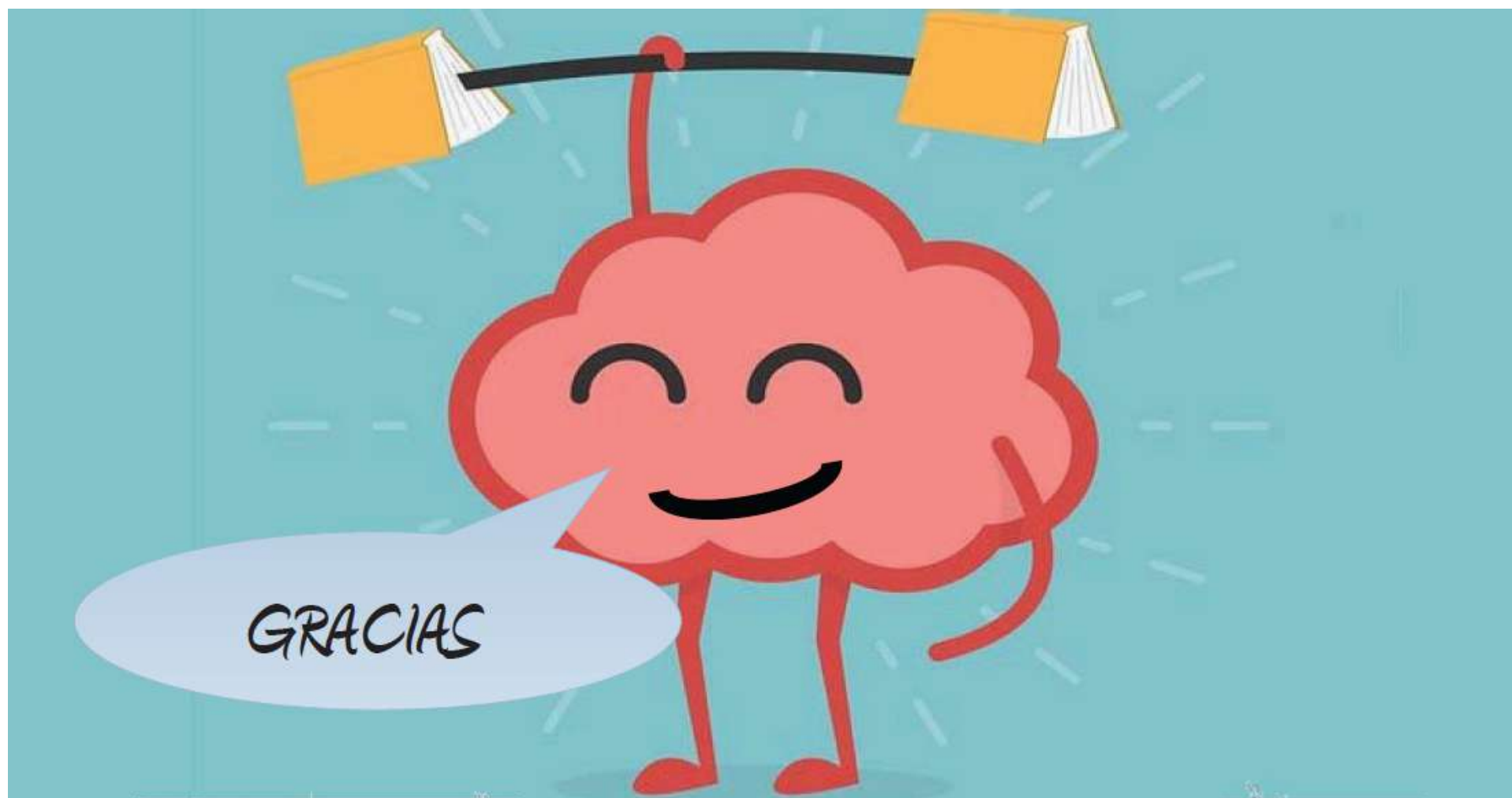
PRE-DURANTE-POST
ESFUERZO

SUPLEMENTACIÓN

4.- Intervención directa







ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

Colectivo Profesional de
Dietistas-Nutricionistas
de Aragón



CON LA COLABORACIÓN DE:



Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España