



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Planificación alimentaria: el secreto para un mayor rendimiento deportivo

Dietas de moda sin guía nutricional pueden resultar peligrosas

30 MAR 2017 Salud



Durante el Simposio, el nutricionista Carlos Ferrando expuso algunos casos de nutrición para deportes de fuerza como el crossfit y la natación, y afirmó que una ingesta adecuada es clave para mejorar el rendimiento en estos y otros deportes. Laura Rodríguez Rodríguez

Ya sea para bajar de peso, mantenerse saludable o como disciplina profesional, **la clave para un mejor resultado deportivo está en planear una alimentación acorde con el objetivo a alcanzar y la actividad física que se practique.**

Así lo indicó el experto español en nutrición Carlos Ferrando Ramada, en una visita a Costa Rica para participar en el Simposio: “Nutrición Deportiva: un abordaje deportivo, académico y profesional”, organizado por el [Posgrado en Nutrición Humana](#) de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Ferrando indicó que **una mala planificación de los alimentos puede obstaculizar el logro de los objetivos de composición corporal, aunque la persona realice deporte de forma continua, o lleve a cabo un estricto plan de entrenamiento físico.**

Además, enfatizó que una deficiente gestión alimentaria antes, durante y después de la práctica deportiva puede aumentar la probabilidad de lesiones a nivel muscular, incidir en la aparición de fatiga, y disminuir el tiempo de recuperación energética que necesita el organismo.

“La alimentación varía del deporte y la persona que lo realice. Según sus necesidades, así como la intensidad y la duración del ejercicio, la persona va requerir más una cantidad de nutrientes que otros para alcanzar sus objetivos, que su cuerpo sufra lo mínimo posible, y que logre mejorar su composición corporal como el nivel de tejido graso, masa, peso, entre otros valores de interés” afirmó.

De igual forma, **Ferrando señaló que es necesario tener cuidado con las dietas de moda.** Actualmente en los deportes de resistencia como el triatlón se suele introducir dietas *low carb*, que se caracterizan por ser bajas en carbohidratos. Y en los deportes de alta intensidad como el *crossfit* se da la alimentación “paleo”, la cuál evita la ingesta de productos procesados.

Para Ferrando su consumo puede ser correcto. Sin embargo, es necesario que el deportista sea guiado por un profesional en el campo de la nutrición humana para lograr un óptimo consumo, con una buena periodización y acorde al tiempo de práctica, sin dejarse llevar por lo que dice internet o personas inexpertas. **Una mala guía dietética podría resultar peligrosa y repercutir negativamente en la salud general y deportiva.**

“No es lo mismo si la persona practica un deporte dos veces por semana, a que si lo practica para una competencia de élite. En deportes con muy poca presencia de oxígeno como el *crossfit*, si el deportista no tiene una buena disposición de carbohidratos será complicado que compita bien, aunque habrá excepciones. Lo mismo pasa en el caso de la natación, donde a veces hay entrenamientos de hasta cuatro horas por día que requiere del consumo correcto de carbohidratos. Esto no quiere decir que los deportistas deban estar comiendo carbohidratos todo el día, sino que es importante que se dé una planificación adecuada que solo un nutricionista profesional puede diseñar” aseguró.



Ferrando agregó que la recuperación energética no solo se limita en la siguiente ingesta, sino que puede llegar a ser hasta 24 a 48 horas después de finalizar el entrenamiento, especialmente en aquellos muy exigentes.

Karla Richmond

Errores nutricionales

Uno de los grandes errores de alimentación que comenten los deportistas, es no realizar una recuperación adecuada después de finalizar la competición o el entrenamiento.

El especialista explicó que después del deporte, el cuerpo ha recibido un importante impacto a nivel físico. Por lo tanto, es necesario que se dé un consumo variado rico en vegetales por su aporte antioxidante, una ración de proteínas suficientes para que el daño muscular no se produzca, y de carbohidratos para la recuperación satisfactoria del glucógeno muscular.

Otro de los errores comunes es probar nuevos alimentos sin preparar al organismo para recibir los nutrientes. Para el experto, así como se entrena en un deporte para mejorar las habilidades, también es necesario entrenar la nutrición durante la práctica deportiva.

Este último aspecto es esencial, principalmente para aquellos que se participan en competencias. De acuerdo con el académico, los grandes porcentajes de abandono en los desafíos deportivos se dan por molestias gastrointestinales producto de un mal entrenamiento nutricional y de hidratación.



En total más de 50 profesionales participaron de la actividad. La directora del Programa de Posgrado, la M.Sc. Marisol Ureña Vargas, alegó que el Simposio fue parte del compromiso UCR con la salud pública, a fin de sensibilizar a los nutricionistas del país hacia la actualización constante y de la mano con los mejores conocimientos científicos.

Karla Richmond

Un llamado a los nutricionistas

Para alcanzar los resultados deseados y realizar un plan alimentario funcional, el nutricionista debe conocer la realidad del deportista y el contexto social en donde se desenvuelve. Ferrando manifestó que el metabolismo y el tipo de deporte no son los únicos elementos que inciden en el rendimiento deportivo, y que existen variables subjetivas que requieren ser contempladas.

Dentro de esas variables se destacan: la disponibilidad económica, la carga familiar, en qué momento se realiza el ejercicio, el nivel de estrés, quién es la persona encargada de preparar los alimentos, la carga laboral, o si la persona solo se dedica a realizar deporte.

“Es mucho más importante que el nutricionista sepa vivir la realidad del deportista que su realidad profesional. Para realizar un buen plan dietético nutricional, tenemos que ir más allá del peso, la talla y todas las variables típicas de medición, que si bien son necesarias, el objetivo del deportista puede potenciarse con una mirada más amplia. Yo siempre intento hablarle a los compañeros de profesión de ver el contexto del deportista para lograr un mejor resultado, y diseñar un plan dietético que contemple todas las variables subjetivas a nuestro alcance para hacer el objetivo más alcanzable”, concluyó.

El Simposio fue abierto a los profesionales de nutrición del país. Además, contó con la participación de la M.Sc. Catalina Capitán Jiménez, del Centro de Investigación e

Innovación en Nutrición Traslacional, el Dr. Luis Fernando Aragón Vargas, Escuela de Educación Física y Deportes de la UCR, y la M.Sc. Mónica Umaña Alvarado de Nutrición Deportiva (Nutridep).



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [crossfit](#), [natacion](#), [nutricion](#), [espana](#), [experto internacional](#), [carlos ferrando](#).