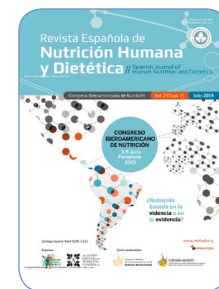


CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



www.renhyd.org



3 de JULIO de 2019

Mesa de Evidencias:
**Atención dietética
en el deporte**

PONENCIA 3

Intervención y planificación del deportista de alto rendimiento en consulta: prácticas basadas en la evidencia

Nuria Giménez-Blasi^{1,*}

¹Área de Ciencias de la Salud, Universidad Isabel I, Burgos, España.

***nuria.gimenez@ui1.es**



El deportista de alto rendimiento o alto nivel, es un título que concede el Consejo Superior de Deportes (CSD) a los practicantes de cualquier deporte en función de sus méritos, resultados y logros deportivos. En el ámbito español y desde el punto de vista legal, el deportista de alto rendimiento será aquel con licencia federativa española en las respectivas CC.AA. y que puede competir representando a España (1).

El deporte de élite posee numerosos atractivos ya que los logros físicos extraordinarios seducen a la mayoría. Alcanzar marcas, trae consigo un esfuerzo físico que lleva a fascinarnos con ventajas como la convalidación de asignaturas en sus estudios, plazas reservadas en la universidad, horarios adaptados, etc. Los deportistas de élite y alto rendimiento tienen como objetivo trascender y crecer deportivamente, por lo que traspasan el ámbito local y nacional al plano internacional.

La problemática ligada al deportista de alto rendimiento se basa en la información que le llega desde redes sociales y medios de diversa índole sobre las dietas de moda y actitudes que influyen negativamente en su vida desde un ámbito no profesional.

Los deportistas de alto rendimiento exigen un aumento del rendimiento desde todos los ámbitos de su vida deportiva, por lo que el abordaje debe ser multidisciplinar. Intervienen preparadores físicos, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, etc. Profesionales que deben trabajar de forma coordinada para conseguir el objetivo en condiciones óptimas de salud.

La intervención nutricional y la planificación de su alimentación conlleva cierta dificultad. Acuden a consulta con la intención de mejorar su rendimiento en base a lo que comen. Para

una planificación adecuada es necesario saber y comprender las demandas específicas de su programa de entrenamiento y competición, así como sus determinantes físicos y fisiológicos para un rendimiento satisfactorio, en cada uno de los deportes (2). El tratamiento del deportista de alto rendimiento que acude a consulta no difiere demasiado del no deportista, salvo en la interpretación y ajuste de su plan de entrenamiento y competición (3).

La primera toma de contacto es de suma importancia ya que marcará el nivel de confianza entre el deportista y el profesional. Es importante el acondicionamiento del espacio, el trato y la empatía, con el objetivo de obtener información real. Los datos aportados tienen gran influencia sobre el patrón alimentario seguido en la línea de alimentos rechazados y de preferencia, nivel de actividad física, etc., valorando el consumo de alimentos para la detección de posibles alteraciones nutricionales relacionadas con una dieta desequilibrada. A ello se adjunta un análisis bioquímico y datos farmacológicos, ya que algunos están directamente relacionados con la alimentación. La valoración del consumo de alimentos y hábitos alimentarios permite instaurar una dieta saludable de acuerdo a las ingestas recomendadas, objetivos nutricionales y guías alimentarias (4). A continuación se realiza una antropometría completa. Los objetivos nutricionales deben ser alcanzables y pactados con el deportista para asegurar el compromiso por ambas partes. Objetivos a corto, medio y largo plazo (5) dependiendo del periodo de la temporada y del tipo de deporte. La antropometría completa la valoración del estado nutricional del deportista en consulta. Ofrece un punto de partida sobre el que trabajar dando respuesta a los objetivos marcados.

La planificación dietético-nutricional muestra el procedimiento a seguir teniendo en cuenta los datos recopilados en los apartados anteriores y, en base a ello se caracteriza el tipo de dieta basada en la consecución de los objetivos: dieta cualitativa o cuantitativa, valor calórico y reparto de macronutrientes, raciones de los distintos grupos de alimentos, pauta dietética, etc.

Finalmente se entrega el plan dietético al deportista con consejos sobre procesos culinarios, número de comidas, textura e ingestas de líquidos, recetario, etc., con explicaciones claras sobre la modificación de hábitos alimentarios y concienciación de la necesidad de adherirse al tratamiento nutricional.

Este plan dietético-nutricional en el deportista estará basado en la planificación de la actividad física en entrenamientos y

en competición, desarrollando semanalmente cada una de las fases de la temporada en que se encuentre en función de su deporte específico (6).

Uno de los puntos de mayor interés en el diseño de la dieta se basa en las necesidades energéticas e hídricas a lo largo del día teniendo en cuenta su nivel de actividad física, intensidad y duración. Debe coordinarse con horarios de entrenamiento o competición dentro del periodo en que se encuentre. Los objetivos varían desde el periodo de mantenimiento o descanso, pasando por el periodo de entrenamiento o preparación y el periodo de competición. Cubrir los requerimientos energéticos en cada momento es el principal objetivo a tener en cuenta, sea para el mantenimiento del peso en el periodo de descanso o cubrir las necesidades energéticas para el mantenimiento de un programa de entrenamiento, así como asegurar reservas máximas de combustible para llegar en perfectas condiciones a la competición (7).

conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

referencias

- (1) Real Decreto 971/2007, de 13 de julio sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento. Boletín Oficial del Estado, número 177, (25 julio 2017).
- (2) Burke L. Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico. 2ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A.; 2016.
- (3) Pastor R, Tur JA. Manual Práctico de Nutrición y Dietética Deportiva. 1ª ed. Ávila: Universidad Católica de Ávila; 2018.
- (4) García J, Soto A, Martínez B y Vilchez F. Valoración de la ingesta. Encuestas nutricionales, En: De Luís A, Bellido D y García P (eds), 1ª ed. Madrid: Díaz de Santos. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo; 2010. p.79-89.
- (5) Segurola H, Pérez-Portabella C y Parri A. Preparación, confección y Seguimiento de una prescripción dietética. En Salas-Salvadó J (ed). 1ª ed. Barcelona: Elsevier/Masson. Nutrición y Dietética Clínica; 2014. p.31-38.
- (6) Mulero J y Cerdá B. Manual de prácticas de dietética aplicada. 1ª ed. Murcia: UCAM publicaciones; 2010.
- (7) Mataix J y Martínez J. Balance de energía corporal. En Mataix J, Nutrición y alimentación humana. Situaciones fisiológicas y patológicas. Vol 2. 2ª ed. Barcelona: Océano/Ergon; 2009. p. 703-22.

CONGRESO
IBEROAMERICANO
DE NUTRICIÓN

3-5 Julio
Pamplona
2019