

## CUANDO PARA RENDIR NO SOLO DEPENDE DEL ENTRENAMIENTO

### WHEN TO FILE NOT ONLY DEPENDS ON TRAINING

**José Miguel Martínez Sanz**

Profesor de nutrición deportiva, antropometría y composición corporal aplicada a la salud y al deporte.  
Centro Internacional de Formación Deportiva.

University of Alicante

Alto Rendimiento

info@altorendimiento.com

Un día casual como otro cualquiera, nos viene un sujeto y nos pregunta **¿Qué debo comer para rendir mejor en el deporte que practico?**, en este momento podemos quedarnos anonadados porque pensamos ¿Qué deporte practicaré?

Debemos conocer que existen más de 70 federaciones deportivas que agrupan a diferentes modalidades deportivas, que cada una de estas tienen un sistema competitivo y tipos de eventos totalmente diferentes. A modo de ejemplo, en el atletismo encontramos eventos de corta duración como deportes de fuerza y potencia (salto de altura, carreras de velocidad, lanzamiento de martillo, etc.), y por otro lado, eventos de larga duración como deportes de resistencias (maratón, carreras de montaña, ultramaratones, eventos por etapas, etc.).



Imagen 1. Diferentes modalidades deportivas que difieren entre sí, según el nivel de entrenamiento, categorías de competición, tipos de eventos deportivos, reglamentación federativa, y necesidades nutricionales, etc. Deportes de equipo, categoría de peso, acuáticos, velocidad, larga duración, de raqueta, etc.

Una vez que intentamos conocer el deporte que practica, entrenamiento, etc. Nos surgirá una pregunta...

### **¿Qué es lo que necesita comer para rendir mejor?**

Antes de responderla, debemos de conocer el objetivo que persigue el deportista, el objetivo del entrenamiento para enfocar adecuadamente el consejo dietético y estrategias dietético-nutricionales. Para ello hay que conocer:

1. Las necesidades fisiológicas del entrenamiento y la competición: estas determinan las necesidades de energía y nutrientes del deportista.
2. El estilo de vida del deportista: relacionado con la elección de los alimentos, hábitos y uso de alimentos y complementos nutricionales.
3. La cultura del deporte: en la que se describen las actitudes con respecto a la nutrición y las convicciones nutricionales.

A modo de ejemplo se entiende que tengan diferentes hábitos alimentarios y necesidades nutricionales los triatletas y los culturistas; al utilizar diferentes estrategias dietético-nutricionales para la recuperación, por el mantenimiento de la condición física y en definitiva de la salud. Es conveniente plantearnos el porqué de esto, además de cuáles son los factores que determinan el estado nutricional en el deportista, pues nos informará de su estado de salud y condición física.

Los deportistas precisan al igual que el resto de personas, cubrir sus necesidades de nutrientes (líquidos, hidratos de carbono, proteínas grasas, vitaminas y minerales), puesto

son de utilidad para conseguir nuestros objetivos, además de estar relacionados con factores nutricionales que pueden limitar conseguirlos. De entre estos factores, destacamos:

- **Equilibrio hidroelectrolítico:** durante una sesión de entrenamiento o clase dirigida se pueden perder una media de 1 litro/hora de líquidos a través del sudor. El sudor es una manera que tiene el organismo de disipar el calor producido durante la actividad físico-deportiva, y contiene una mezcla de agua y electrolitos (principalmente sodio y cloro). Cobrará importancia el consumo de bebida de reposición para ayudar mantener/reemplazar los líquidos y restaurar el equilibrio de electrolitos anteriormente comentados.
- **Agotamiento de los depósitos de glucógeno muscular:** este puede comenzar a limitarse a partir de 2 horas de entrenamiento consecutivas, que pueden incidir en el ritmo que estamos llevando a cabo. Por ello cobrará importancia la ingesta de HC en el entrenamiento (una buena forma de llevarlo a cabo es mediante las bebidas de reposición, geles, barritas, etc).
- **Control del peso:** mediante la modificación de nuestra alimentación habitual, con estrategias para promover la pérdida de grasa o aumento de masa muscular. La alimentación/suplementación junto al entrenamiento será de vital importancia para trabajar el peso. Algunos de los suplementos utilizados en este punto son la creatina, proteínas, aminoácidos ramificados, cafeína, entre otros).



La alimentación juega un papel clave en la preparación y disputa de este tipo de eventos deportivos.

Imagen 2. La alimentación como papel fundamental en la preparación y disputa de ventos deportivos. Fuente: <http://www.sporttraining.es/>

Además de todo esto, es necesario conocer la máxima información sobre la situación actual y pasada del atleta en relación con su alimentación, composición corporal, estados funcionales, vida y de salud; nos permite determinar la adecuación de la ingesta a las necesidades energéticas y de nutrientes según el volumen y carga del entrenamiento, así como identificar lo antes posible los factores que determinan el estado nutricional del deportista como (Burke, 2008)

1. Anemia ferropénica, que disminuye capacidad para realizar trabajo físico, la inmunidad celular y la capacidad bactericida de los neutrófilos.
2. Ingesta baja de nutrientes como calcio, vitamina D que influyen en la salud ósea del organismo, así como de otros nutrientes.
3. Niveles bajos de grasa corporal e ingesta energética baja, que puede ocasionar amenorrea en mujeres que conlleva a desequilibrios hormonales y disminución de la capacidad de trabajo.
4. Estado de hidratación.
5. Sobreentrenamiento ocasionado por una recuperación inadecuada.

La siguiente pregunta que el deportista nos planteará es ¿debo tomar algún tipo de suplemento? ¿de qué forma, dosis y cuándo?. De nuevo, se nos planteará muchas dudas que tendremos que saber responder para llevar a cabo un consejo dietético correcto. Según las estadísticas, los deportistas son una población que realiza un gran consumo de suplementos y constituyen el principal objetivo de la industria que los produce. Desde el supermercado, tiendas de deportes, internet, entre otros, se puede acceder a un importante número de productos que afirman prolongar la resistencia, acelerar la recuperación, reducir la grasa corporal, disminuir los riesgos de enfermedad o lograr objetivos que mejoran el rendimiento deportivo. Estas afirmaciones son muy atractivas para los deportistas y

entrenadores en las competiciones de elite, puesto que hay pequeñas diferencias que separan a los ganadores del resto de los participantes.



Imagen 3. Diferentes tipos de suplementos y marcas de entre cientos, que pueden utilizar los deportistas.

Por ello es importante valorar e interpretar los hábitos alimentarios de los deportistas, tipo de entrenamiento, competiciones que realiza, así como el uso efectivo de los suplementos (cuales y cuando utilizarlos). Hemos mostrado algunas consideraciones fundamentales de la alimentación del deportista, que son necesarias para implementar Adecuadamente el consejo y asesoramiento dietético que el deportista nos solicite.

Artículo, publicado el mar 20, 2014

### Referencias bibliográficas

- Bernardot D. (2013) Nutrición deportiva Avanzada. 2.a.ed. Tutor: Madrid; Jeukendrup AE. (2011) Nutrition for endurance Sports: marathon, triatlón and road cycling. J Sports Sci,;29:sup1, S91-S99

- Urdampilleta A, Martínez-Sanz JM, Julia Sanchez S, Alvarez Herms J. (2013) Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva. Mot. Eur. J. Hum. Mov.;31:57-76.
- Martínez-Sanz JM, Urdampilleta A. (2012) Necesidades nutricionales y planificación dietética en deportes de fuerza. Mot. Eur. J. Hum. Mov.; 29: 95-114.
- Martínez-Sanz JM, Urdampilleta A, Mico L, Soriano JM. (2012) Aspectos psicológicos y sociológicos en la alimentación de los deportistas. Cuadernos de Psicología del Deporte.;12:39-48.
- 

#### Referencia

José Miguel Martínez Sanz, Cuando para rendir no solo depende del entrenamiento. Revista Edu-fisica.com, Vol. 6 No. 14 (agosto – diciembre) 2014. Publicado en: <http://www.altorendimiento.com/blog/2014/03/cuando-para-rendir-solo-depende-del-entrenamiento/>

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 20/03/2014

Fecha de aceptación: 25/07/2014