



## “Todo comemos, lo cual no significa que sepamos comer”

28 de junio de 2019



### **Los patrones alimenticios se basan en una buena educación desde pequeños**

En Todos Somos Deporte queremos servir de ayuda también en diferentes cuestiones de la alimentación y la actividad física. Gracias al Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas – Nutricionistas hemos podido profundizar un poco más en la alimentación en diferentes momentos de la actividad física y de la vida de la mano de la dietista y nutricionista Agnés Kirchner Vives, vocal en CODINUPA, (Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas del Principado de Asturias), colegio miembro del CGCODN (Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas). Agnés es también graduada en Nutrición Humana y Dietética, Postgrado en Nutrición y Dietética aplicada a la Actividad física y deporte Especialización Universitaria en Nutrición Clínica, Antropometrista ISAK nivel I, Vocal del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas del Principado de Asturias. Nos ha resuelto muchas dudas:

### **¿El deportista popular suele estar bien alimentado?**

Existe mucha desinformación en este ámbito. Si es verdad que aquellos que hacen ejercicio de forma habitual o que empiezan a hacerlo, suelen llevar unos hábitos alimentarios saludables o, por lo menos, muestran un interés por ello. Conocen los beneficios de una correcta alimentación: ayuda a reducir el tiempo de recuperación de lesiones, mejora el rendimiento deportivo, disminuye la fatiga en entrenamientos... Pero eso no significa que estén bien alimentados.

**Aunque la alimentación es diferente según las necesidades de cada uno, ¿cuáles son las bases para alguien que hace ejercicio más de 3 días en semana?**

La base de una alimentación saludable es la variedad de alimentos reales, es decir, productos frescos evitando los procesados, además de una buena hidratación. Como deportistas debemos priorizar siempre la ingesta de hidratos de carbono en todas las comidas (sí, también en la cena) para asegurar los depósitos de glucógeno.

También es muy importante el tipo de hidrato de carbono y el momento en que se ingiere. Por ejemplo, después de realizar ejercicio priorizaremos aquellos que tengan un índice glucémico elevado, como unos dátiles secos. Sin embargo, en las comidas alejadas del ejercicio, priorizaremos los cereales integrales, frutas, verdura y legumbre. Igual de importantes son las proteínas, priorizando aquellas de alto valor biológico como el huevo o lácteos, y las grasas “saludables”, como el pescado azul (por su contenido en omega 3), frutos secos naturales, aguacate...

### **¿Cómo debe ser la alimentación de un niño que ya hace deporte?**

En la etapa infantil es cuando se define el patrón alimentario de cada uno, el cual nos acompañará toda la vida. Es por ello, que es importante educar a los niños ofreciendo una alimentación variada, que incluya todo tipo de alimentos, priorizar las frutas, verduras, cereales integrales...

Evitar hacer restricciones, no existen alimentos buenos ni malos, solo debemos adaptar las cantidades y frecuencias de cada uno, pero lo más importante, desde mi punto de vista, es predicar con el ejemplo y no tener a mano alimentos procesados ni bollería.

### **¿Cuándo debemos plantearnos reforzar o cambiar la alimentación, a partir de cuánto deporte?**

La alimentación de las personas debe incluir todos los macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas) en % diferentes según distintos factores, como edad, sexo, tipo y duración del ejercicio, etc. Un aumento de la carga de trabajo debe ir acompañada de una mayor ingesta de hidratos de carbono, proteínas, grasas e hidratación. Las cantidades, como he dicho, deberán ser siempre personalizadas.

### **¿Cuáles son los errores básicos del deportista en alimentación?**

El principal error de este grupo de personas es el creer todo lo que oyen o leen. Mi recomendación, es que busquen fuentes fiables y que se dejen guiar por un profesional de la nutrición. Igual que vamos al dentista cuando nos duele una muela, debemos acudir al Dietista-Nutricionista cuando queramos aprender a comer de forma saludable.

### **¿Los suplementos alimenticios son buenos?**

Sí, siempre y cuando sean utilizados bajo supervisión de un profesional. Existen situaciones en que los deportistas se pueden beneficiar de la suplementación, por ejemplo, en un período de lesión. El problema viene cuando éstos son tomados sin conocimiento ni control, situación en que podrían causar un efecto contrario al deseado, perjudicar al rendimiento o, incluso, la salud del deportista.

## ¿Qué no debemos hacer antes de una prueba popular?

Probar nuevos alimentos o suplementos. Al igual que en una carrera no vas a estrenar unas deportivas, tampoco debemos probar nunca un alimento y/o suplemento no testado con anterioridad, ya que podría producir problemas gastrointestinales y afectar de forma negativa al rendimiento.

## La dieta y la nutrición en general ¿debería estar guiada y orientada para todos?

Comer, comemos todos, no por ello somos expertos en nutrición. Es por ello, que creo fundamental establecer unas pautas de alimentación saludable y estilo de vida activo desde la infancia, para mantenerlas a lo largo de la vida.

Actualmente tenemos acceso a mucha información, pero si desde pequeños obtenemos los conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición, tendremos la capacidad de seleccionar aquella información verdadera y rechazar aquella que podría perjudicar nuestra salud.

<https://www.todosomosdeporte.com/2019/06/todos-comemos-lo-cual-no-significa-que-sepamos-comer/>



The image shows a screenshot of the website 'Todos Somos DEPORTE'. At the top, there is a logo with a stylized figure in green and yellow, and the text 'Todos Somos DEPORTE' with a black ribbon icon. Below the logo is a navigation menu with links: INICIO, POLIDEPORTIVO, DEPORTISTAS, TU CLUB, DEPORTE PARA TODOS, TODOS SOMOS DEPORTE, DEPORTE FEMENINO, DIRECTORIO, CONTACTO, and a search icon. On the left side, there are social media icons for Twitter, Pinterest, Google+, Facebook, and Instagram. The main content area features a large headline: "“Todos comemos, lo cual no significa que sepamos comer”" with the date "28 de junio de 2019" below it. To the right of the headline, there is a section titled "Síguenos" with social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram. Below that, there is a section titled "Descarga nuestra App" with buttons for "Consíguelo en el App Store" and "GET IT ON Google play". At the bottom right, there is a link to "Suscríbete a nuestra newsletter". The bottom of the page shows a partial image of various fruits like apples, oranges, and peppers.