

Nutrición DEPORTIVA

M1



IdaClass | **ALIM**
MENTES
SEGURIDAD EN TU ALIMENTACIÓN

LIC. LUJÁN TIZZIANI

ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

NUTRICIÓN DEPORTIVA

MÓDULO 1

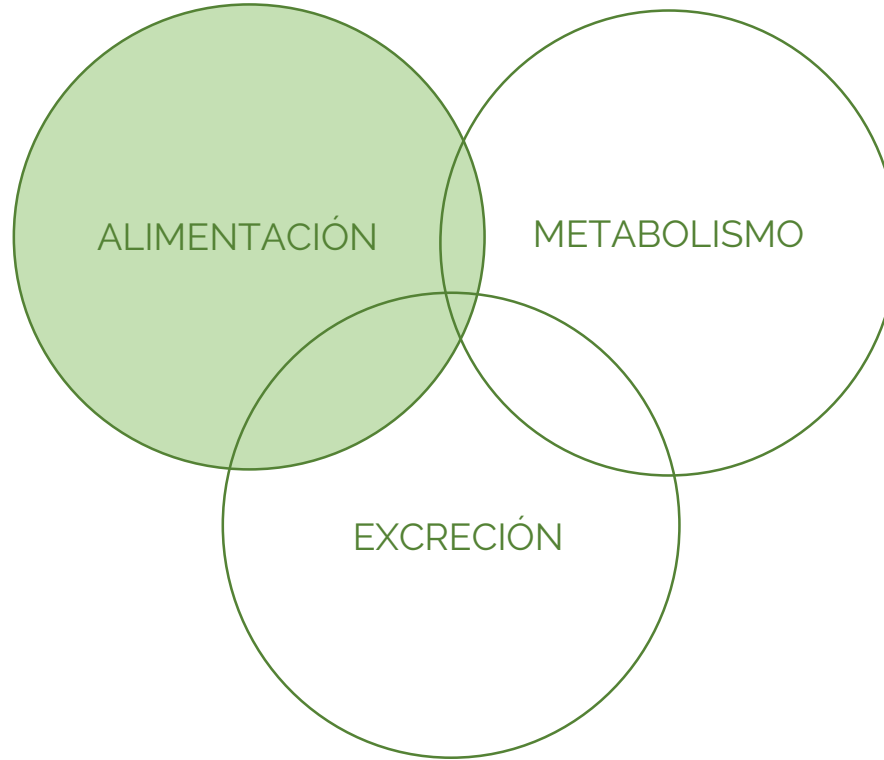
¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Nutrición Normal. Modelos de ALIMENTACIÓN
- Rotulado de alimentos
- Gráfica de la alimentación saludable en Argentina
- Historia y principios de la nutrición deportiva. Objetivos de la nutrición deportiva.
- Pirámide de la Nutrición deportiva, entrenamiento invisible. Las 4 ERRES de la nutrición y el ejercicio

NUTRICIÓN

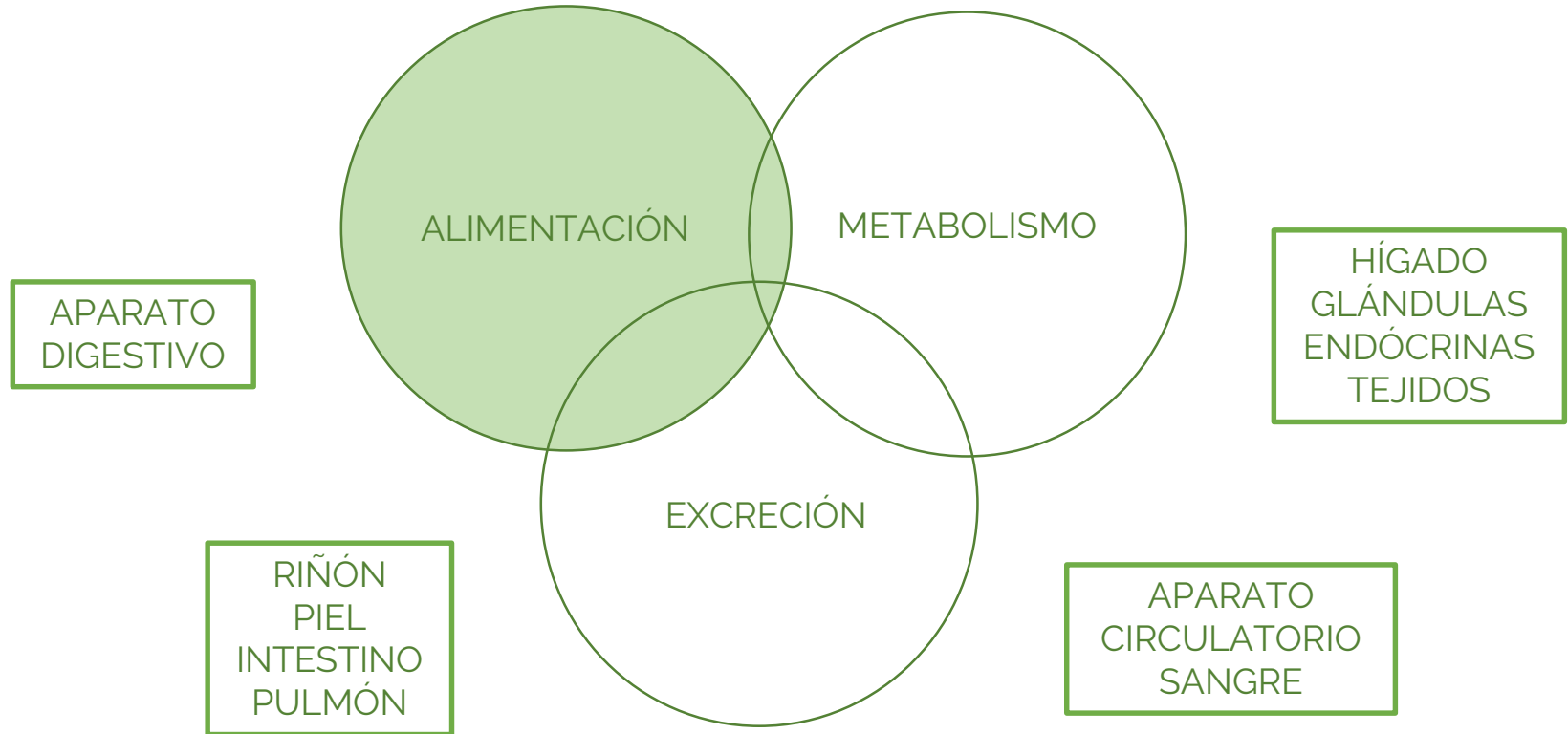
- Hambre y sed
- Masticación
- Deglución
- Digestión
- Absorción



- Intercambio energético
- Intercambio de agua y minerales
- Metabolismo glucídico
- Metabolismo lipídico
- Metabolismo proteico

Eliminación de desechos que el organismo no necesita

ÓRGANOS QUE PARTICIPAN EN LOS TIEMPOS DE LA NUTRICIÓN



MODELOS DE ALIMENTACIÓN

OMNIVORA

OVOLACTO-
VEGETARIANA

PESCO-
VEGETARIANA

POLLO-
VEGETARIANA

API-VEGETARIANA

FLEXITARIANA

VEGANA

CRUDIVEGANA

AYURVEDA

PALEO

MACROBIÓTICA

KETO

ALIMENTO NATURAL, PROCESADO Y ULTRAPROCESADO



¿CUÁL ES LA CUESTIÓN?

LA CUESTIÓN NO ES: HIDRATOS DE CARBONO VS GRASAS LA CUESTIÓN ES GR MALAS VS BUENAS HC MALOS VS BUENOS





**¿CÓMO LEER EL RÓTULO
DE LOS ENVASES DE LOS
ALIMENTOS?**



DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO



ETIQUETADO FRONTAL O FRONT OF PACK



TABLA NUTRICIONAL



LISTA DE INGREDIENTES

DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO

No debe ser sustituida por una marca comercial o por una denominación de fantasía

Va acompañada de una indicación del estado físico en que se encuentra el producto alimenticio o del tratamiento específico a que ha sido sometido.

Por ejemplo, “en polvo”, “lío­filizado”, “congelado”, “concentrado”, ahumado”.

ETIQUETA FRONTAL



TABLA NUTRICIONAL



1- La información nutricional estará expresada por PORCIÓN, indicando su cantidad en gramos o ml. y su equivalencia en unidades o una medida casera

2- Es la energía que aporta el alimento, por porción

3- Nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 30 g (6 Galletitas)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	121 kcal = 508 kJ	6
Carbohidratos	1,9 g.	6
Proteínas	3,2 g.	4
Grasas totales	3,8 g.	7
Grasas saturadas	0,3 g.	1
Grasas trans	0,4 g.	-----
Fibra alimentaria	1,6 g.	6
Sodio	228 mg.	10

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

4- El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable.

4- El % del Valor Diario, es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento



5- Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (ej. embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona.

Para cada nutriente tenemos un valor diario diferente:

VALORES DIARIOS DE REFERENCIA DE NUTRIENTES (VDR) DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA	
Valor Energético	2000 kcal - 8400 kJ.
Carbohidratos	300 gramos
Proteínas	75 gramos
Grasas Totales	55 gramos
Grasas Saturadas	22 gramos
Grasas Trans	Queda excluida la declaración del VD
Fibra Alimentaria	25 gramos
Sodio	2400 miligramos

¡Para mantener un peso saludable, evitar pasar el 100% del VD!

¡Disminuir su consumo!



LISTA DE INGREDIENTES

INGREDIENTES: Harina de trigo enriquecida según Ley 25630*, agua, azúcar y/o JMAF, Harina de Graham, salvado de trigo, levadura, gluten de trigo, aceite vegetal, sal, germen de trigo, leche en polvo descremada, emulsionantes: INS 471, INS 472e, conservadores: INS 282, INS 200, regulador de acidez: INS 330, mejorador de harina: INS 34Ti, aromatizante: esencia de malta, antioxidante: INS 300. **CONTIENE JMAF Y DERIVADOS DE TRIGO Y LECHE.**

(*) Según la Ley N° 25.630 la harina es adicionada con hierro = 30mg/kg; ácido fólico = 2.2mg/kg; tiamina (B1) = 6.3mg/kg; riboflavina (B2) = 1.3mg/kg; niacina = 13mg/kg.

En la **lista de ingredientes** de una etiqueta de alimentos procesados, se muestra el **listado** de cada **ingrediente** utilizado en el **producto**, en orden descendente de predominancia

GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA



Ministerio de
Salud

Presidencia de la Nación



¿ES VERDAD QUE EL CHOCOLATE
ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD?

ESCALA DEL HAMBRE



DIFERENCIA ENTRE DEPORTISTA DE A.R. Y PERSONA FÍSICAMENTE ACTIVA

El deportista de alto rendimiento tiene como meta la obtención de logros deportivos del más alto nivel, generalmente siguiendo el ciclo nacional, sudamericano, panamericano, mundial, olímpico. Poseen un talento innato en la actividad deportiva y con muchas horas de entrenamiento diario.

OBJETIVO: OPTIMIZAR SU RENDIMIENTO PARA LA COMPETENCIA

El resto de los deportistas (formativos y recreativos) ven en el deporte un momento de ocio activo, donde la práctica deportiva es una actividad secundaria en la vida y la dedicación puede ser diaria o esporádica y sin un equipo multidisciplinario de apoyo

Una persona será físicamente activa realiza actividades físicas con cierta regularidad, dedicándole al menos algunas horas a la semana.

OBJETIVO: MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

NUTRICIÓN DEPORTIVA



OBJETIVO DE **LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

- Optimizar el estado de salud
- Optimizar el rendimiento deportivo
- Facilitar el proceso de recuperación entre los entrenamientos
- Alcanzar y mantener una composición corporal adecuada
- Prevenir lesiones

EVALUACIÓN **NUTRICIONAL**

DEPORTISTA

EQUIPO MÉDICO

Medicina del Deporte

Cardiología

Traumatología

Ginecología

Endocrinología

Nutrición

Psicología

Terapia física

ENTRENADOR

ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA



PARÁMETROS **DEL NUTRICIONISTA**



Antropométricos



Bioquímicos



Clínicos e historia de salud



Dietéticos



Entrenamiento

NUTRICIÓN EN EL DEPORTE:

Pirámide de la nutrición deportiva

ENTRENAMIENTO **INVISIBLE**



5° SUPLEMENTACIÓN

4° TIMING

3° MICRONUTRIENTES

2° MACRONUTRIENTES

1° BALANCE ENERGÉTICO

4 ERRES (DESPUÉS DEL EJERCICIO)



REHIDRATACIÓN con líquidos



RECARGA de hidratos de carbono



REPARACIÓN de proteínas



RELAJACIÓN (dormir y descansar)