

Parte II. Nutrición y Dietética en el Deporte

Tema 7. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN EL DEPORTE

Ejercicio y condición física relacionados con la salud. Nutrición, ejercicio y condición física relacionados con el deporte. La respiración durante el ejercicio. Conceptos: consumo máximo de oxígeno y cociente respiratorio. Factores determinantes de la condición física.

En este tema se proporciona una visión amplia sobre la función que desempeña la nutrición en relación con la salud, la condición física y el deporte. Se explican diversos conceptos (actividad física, ejercicio, deporte, condición física, consumo máximo de oxígeno, umbral anaerobio y cociente respiratorio), así como los factores determinantes del condicionamiento físico.

El tema se centra en dos puntos clave. Uno es la función que la nutrición, complementada con la actividad física y el ejercicio, puede desempeñar en la determinación del estado de salud de una persona. Y el otro es la función que la nutrición puede desempeñar en la mejora de la condición física y el rendimiento deportivo.

En relación al primer punto clave (**función que la nutrición, junto con la actividad física y el ejercicio, desempeña en la determinación del estado de salud**), cabe señalar que los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de una persona son las características genéticas y el estilo de vida (especialmente la alimentación y la actividad física). Una actividad física y una alimentación adecuadas pueden mejorar el estado de salud, puesto que ayudan a prevenir enfermedades crónicas y también intervienen en otros aspectos de la condición física relacionados con la salud.

Respecto al segundo punto clave (**función que la nutrición desempeña en la mejora de la condición física y el rendimiento deportivo**), cabe recordar que desde los atletas de élite que intentan ganar un Campeonato del Mundo o

unas Olimpiadas, hasta las personas que practican deporte simplemente para mantenerse activas, la nutrición puede jugar un papel fundamental en ayudar a alcanzar el estado de forma o el rendimiento óptimos. Una nutrición adecuada puede permitir una mejor ejecución, prevenir lesiones, facilitar la recuperación tras el ejercicio, alcanzar un peso corporal correcto, mejorar los hábitos de vida y sobre todo mantener un estado general de buena salud.

A lo largo de este tema se explican **conceptos** que a menudo se confunden y utilizan indistintamente como **actividad física, ejercicio y deporte**. Además, se habla del término **forma física** que está relacionado con la salud e incluye un peso saludable, así como una buena capacidad cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, etc. que disminuyan el riesgo de enfermedad. Todas estas cualidades mejoran con el entrenamiento y empeoran con el sedentarismo.

Otros términos que reciben especial atención son: **el consumo máximo de oxígeno y el cociente respiratorio**. Es importante que el alumno conozca bien estos conceptos de fisiología relacionados con el metabolismo energético muscular para poder aplicar los principios de la nutrición deportiva expuestos en los siguientes temas.

Actualmente, el deporte se define, principalmente, como una actividad física competitiva que necesita fuerza o habilidad (como es el caso del baloncesto, del fútbol, del tenis o del golf). El éxito en el deporte depende principalmente en dos factores: la genética y el entrenamiento. Para tener éxito en las competiciones de alto nivel, el deportista necesita contar con las características genéticas biomecánicas, fisiológicas y psicológicas adecuadas. Estas características pueden desarrollarse al máximo mediante un entrenamiento adecuado, una preparación biomecánica, fisiológica y psicológica conveniente y una alimentación adecuada. Estos son algunos de los **factores determinantes del condicionamiento físico** que se describen en este tema.

DESCRIPCIÓN DEL TEMA 7

Asignatura: Nutrición y Dietética en Colectivos Específicos

Dra. M. Arroyo Izaga. UPV/EHU

A lo largo de este tema y de los siguientes (Tema 8 - 12) cuando se habla de alimentación y deporte se distingue si las recomendaciones están dirigidas a la población activa y a los deportistas profesional. En ambos casos la intervención dietético-nutricional tiene como finalidad: a) optimizar el rendimiento en la competición y b) adaptar la dieta al entrenamiento para recuperarse lo antes posible entre sesiones.