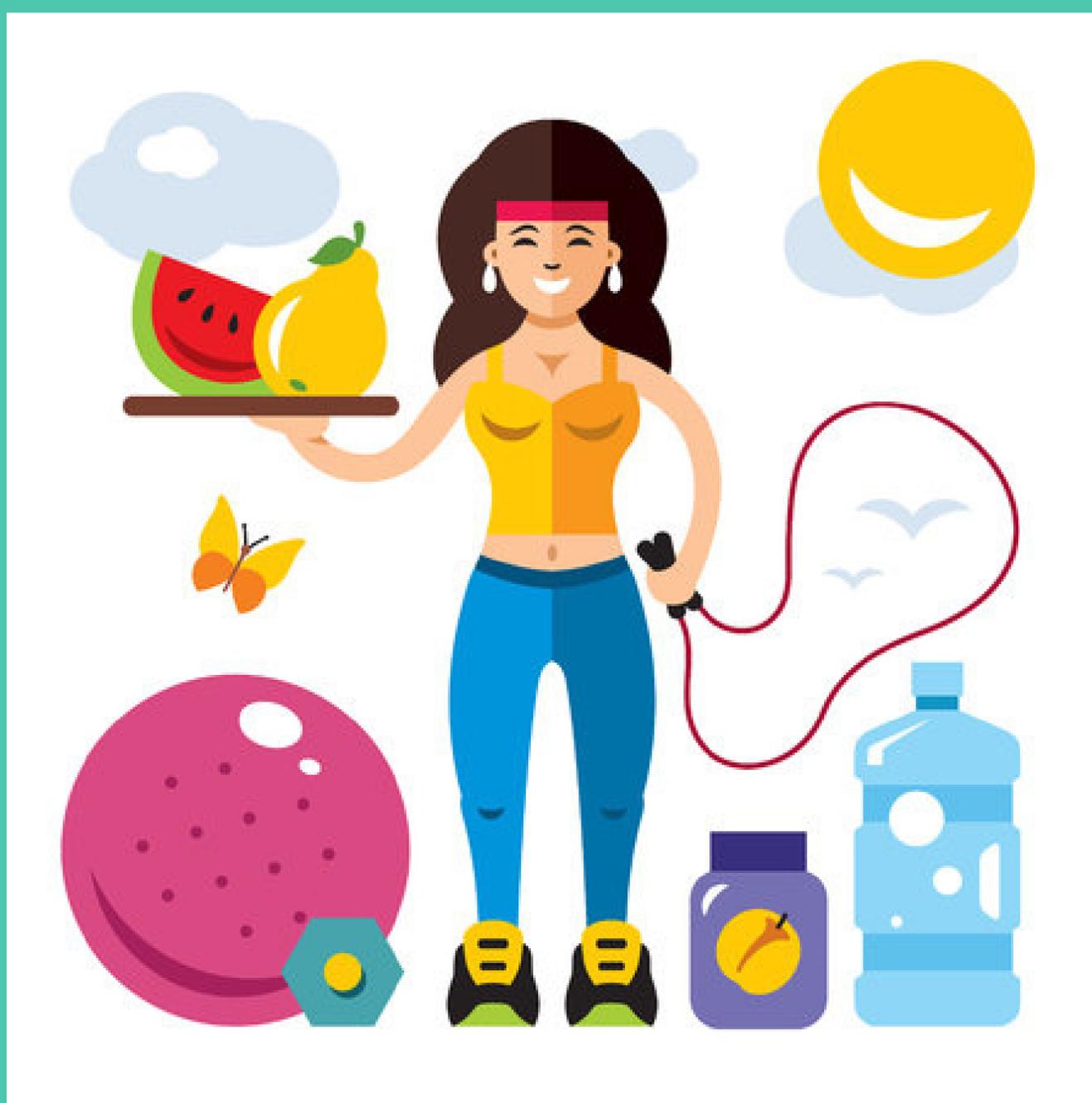




## **Guía nutricional para jóvenes deportistas.**

**“Becas de formación práctica para estudiantes de Fuerteventura 2023”**





## Índice

- Introducción. **Pg 3.**
- Guía para una correcta alimentación en el deporte. **Pg 4.**
- Guía para deportes de fuerza (lucha canaria, judo, etc.). **Pg 5.**
- Guía para deportes de resistencia (atletismo, campo a través, triatlón, etc.). **Pg 6.**
- Guía para deportes de estética (gimnasia rítmica). **Pg 7.**
- Recomendaciones nutricionales en las distintas etapas de la competición. **Pg 8.**
- Principales errores de nutrición cometidos por los deportistas. **Pg 9.**
- Recomendación de menú para fin de semana de competición. **Pg 10.**
- Importancia de la hidratación y peligros de la deshidratación. **Pg 11.**
- Recomendaciones generales en la etapa de adolescencia. **Pg 12.**
- Ejemplos de hidratos de carbono. **Pg 13.**
- Ejemplos de proteínas. **Pg 14.**
- Recomendaciones de ingesta diaria/semanal **Pg 15.**
- Hábitos no saludables. **Pg 16.**
- Factores condicionantes de la nutrición en niños y adolescentes. **Pg 17.**
- Alimentos adecuados y no adecuados en un hotel. **Pg 18.**
- ¿Cómo formar mi plato de comida? **Pg 19.**
- ¿Cómo evaluar mi estado nutricional, IMC? **Pg 20-21.**
- Datos de interés. **Pg 22.**
- Glosario. **Pg 23.**





# Introducción

En el siguiente documento encontraremos varias guías destinadas a la educación nutricional de los adolescentes (aunque también sirven para la población en general) y en muchos aspectos, a los deportistas.

Se crea con el fin de que la juventud adquiera hábitos alimentarios saludables desde temprana edad, puesto que es la mejor época para adquirir y reafirmar hábitos que ayudarán a mantenerte con un estado óptimo de salud en el futuro.

Cada vez es mayor la preocupación generada por el descontrol del peso de los jóvenes, en muchos casos debido a una alimentación inadecuada, llevar un estilo de vida sedentario, o ambas.

La guía también se centra en proponer de forma textual e ilustrativa, que grupos de alimentos son más convenientes según el tipo de deporte que se vaya a realizar (según su intensidad, fuerza, duración, etc.), como formar tu plato de comida con el fin de que puedas obtener todos los nutrientes necesarios y que grupo de alimentos son más aconsejados y desaconsejados según la etapa de la competición en la que te encuentres, entre muchos otros.



# Guía para una correcta alimentación en el deporte.



01

El desayuno debe ser una buena fuente de energía y nutrientes para un mayor rendimiento físico e intelectual.

Se deben tomar fruta (mínimo 3 piezas) y verduras a diario, evitando los zumos por su cantidad en azúcares libres.

02



03

Elegir proteína de buena calidad, carne magra, huevos, pescado, lácteos y legumbres.

Evitar las elaboraciones fritas y los productos ultraprocesados, así como los refrescos.

04



05

Priorizar métodos de cocinado como el horneado, la plancha, al vapor, hervido y al papillote.

Utilizar el método del plato de Harvard a la hora de montar nuestro plato.

- 50% vegetales (crudos o cocinados).
- 25% proteína de buena calidad
- 25% cereales o tubérculos.

06



07

Realizar 5 comidas al día, dando mayor importancia calórica al desayuno, almuerzo y cena.

Mantener siempre una correcta hidratación, intentando tomar entre 1'5 y 2'5 litros de agua al día. No consumir alcohol y tabaco (perjudican gravemente al organismo). *Para más información revisar el anexo "Importancia de la hidratación y peligros de la deshidratación".*

08



09

La mayor parte de la energía debe proceder de los hidratos de carbono complejos, tales como cereales, pan, arroz, pasta, legumbres, papa, etc. Se deben alternar estos productos en la variedad integral, por su rico aporte en fibra y cantidad de nutrientes.

Dar mayor importancia a las comidas que rodean el entrenamiento.

10



# Guía para deportes de fuerza (lucha canaria, judo, etc).



**01**

Mantener una dieta sana y equilibrada, cargada de productos naturales que aporten todas las vitaminas y minerales necesarios.

No realizar comidas copiosas antes de realizar la actividad física.

**02**

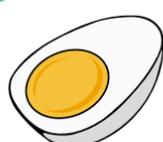


**03**

Esperar al menos 2 horas entre la última comida y la práctica de la actividad física.

La dieta deberá contar con una fuerte carga de hidratos de carbono (mejor complejos e integrales) como pan, cereales, pasta, arroz, papa, legumbres, etc.

**04**



**05**

Debe ser rica en proteína de calidad (carne magra, pollo, pavo, conejo, huevos, lácteos y pescado).

Cuidar el aporte de hierro, sobre todo en las mujeres por las pérdidas que conlleva la menstruación. Son fuentes ricas en hierro la carne roja (ternera, cordero, cerdo), yema de huevo, almejas, mejillones, garbanzos, etc.

**06**

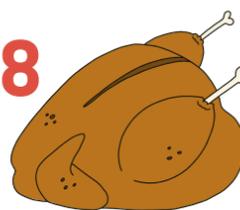


**07**

Se deben consumir entre 7-10 gr/HC/kg, optando siempre por los hidratos de carbono complejos.

El aporte de proteína variará según los objetivos del deportista, si quiere ganar músculo o mantener:

**08**



- 1'2-1'8 gr/proteína/kg (para mantener el músculo)
- 1'6-1'8 gr/proteína/kg (para ganar músculo)

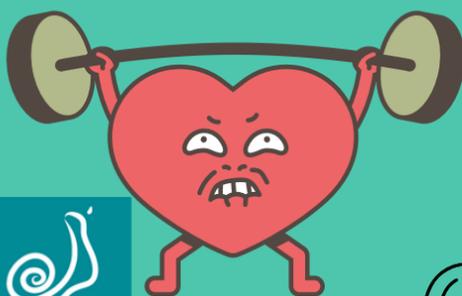


**09**

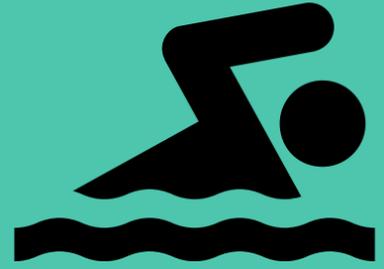
El aporte de grasa será el mismo que para una dieta normal, entre un 20-30% del valor calórico total, siempre priorizando el aceite de oliva virgen extra.

Se debe cuidar los deportes en los que el volumen corporal sea determinante para el desempeño de la competición, como la lucha canaria, no porque seas más pesado vas a ser mejor, ya que, lo que es realmente determinante es la fuerza que ejerzas sobre el contrario (la cual se obtiene con ejercicio y una correcta alimentación).

**10**



# Guía para deportes de resistencia (atletismo, campo a través, triatlón, etc).



**01**

Mantener una dieta sana y equilibrada, cargada de productos naturales que aporten todas las vitaminas y minerales necesarios.

No realizar comidas copiosas antes de realizar la actividad física.

**02**

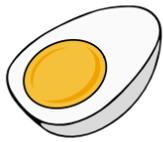


**03**

Esperar al menos 2 horas entre la última comida y la práctica de la actividad física.

La dieta deberá contar con una fuerte carga de hidratos de carbono (mejor complejos e Integrales) como pan, cereales, pasta, arroz, papa, legumbres, etc.

**04**



**05**

Debe ser rica en proteína de calidad (carne magra, pollo, pavo, conejo, huevos, lácteos y pescado).

Cuidar el aporte de hierro, sobre todo en las mujeres por las pérdidas que conlleva la menstruación. Son fuentes ricas en hierro la carne roja (ternera, cordero, cerdo), yema de huevo, almejas, mejillones, garbanzos, etc.

**06**

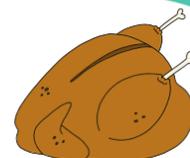


**07**

Se deben consumir entre 5-10 gr/HC/kg, optando siempre por los hidratos de carbono complejos.

El aporte de proteína estará considerado entre 1'2-1'6 gr/proteína/kg.

**08**



**09**

El aporte de grasa será el mismo que para una dieta normal, entre un 20-30% del valor calórico total, siempre priorizando el aceite de oliva virgen extra.



# Guía para deportes de estética (gimnasia rítmica).



**01** Mantener una disponibilidad adecuada de energía para el gasto del entrenamiento y la competición. Se debe tener en cuenta el factor de necesidades durante el entrenamiento.

Consumir entre niveles moderados y altos de hidratos de carbono, según las necesidades de energía de la fase de entrenamiento en la que se encuentre el competidor/a.

**02**



**03** Elegir objetivos de peso y grasa corporal que sean factibles y mantengan la salud y el rendimiento a largo plazo.

Si se siente que se está desarrollando problemas de estrés relacionado con los alimentos, busca intervención en una etapa temprana.

**04**



**05** Prepararse para la competición perfeccionando el peso, sin necesidad de medidas extremas de pérdida de peso.

Elegir alimentos con gran densidad de nutrientes, y distribuir bien proteínas de alta calidad a lo largo del día, de modo que se maximice la capacidad de cubrir los objetivos nutricionales.

**06**



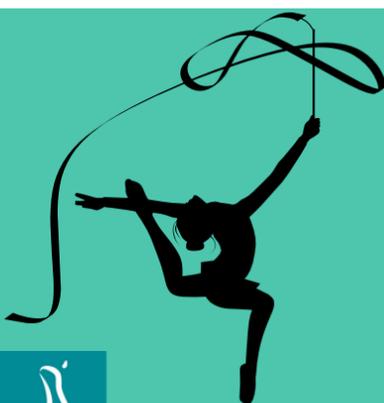
**07** Mantener siempre una correcta hidratación, intentando tomar entre 1'5 y 2'5 litros de agua al día. No consumir alcohol y tabaco (perjudican gravemente al organismo).

Considerar cuidadosamente el consumo de suplementos alimenticios, no existen píldoras ni pociones mágicas que favorezcan la pérdida de grasa corporal.

**08**



**09** Buscar el asesoramiento de un experto en nutrición para deportistas si no se consigue cumplir tus objetivos fácilmente o si se desea el asesoramiento especializado para gestionar los objetivos de peso y forma física.





# Recomendaciones nutricionales en las distintas etapas de la competición.

## Recomendaciones en la precompetición:

- De forma general se realizan menos entrenamientos, pero estos se realizan a mayor intensidad.
- Se ajusta la dieta para que el deportista no suba de peso.
- Se debe aumentar el almacén de energía mediante un alto aporte de hidratos de carbono complejos (65%) consiguiendo así las reservas de glucógeno al completo y rendir al máximo.
- Es fundamental la hidratación, ya que el glucógeno se almacena junto a las moléculas de agua.
- Se debe reducir la proteína, la grasa y la fibra (pueden provocar síntomas gástricos indeseables).

## Recomendaciones durante la competición:

- Debe ser una dieta muy rica en hidratos de carbono, casi la totalidad de la ingesta.
- Será baja en grasa, proteína y fibra (para evitar molestias gastrointestinales).
- Evitar comidas o alimentos picantes, condimentos, y alimentos nuevos (que puedan causar malestar).
- Se debe mantener una correcta hidratación para evitar deshidrataciones.

## Recomendaciones en la fase de descanso o recuperación:

- Es muy importante la hidratación para recuperar parte del peso perdido.
- Hidratarse también con bebidas isotónicas (por su aporte en sodio y electrolitos).
- Se debe mantener una proporción de carbohidratos/proteína de 3/1 (3 partes de carbohidratos por 1 parte de proteína).
- Comenzar a introducir nuevamente la fibra en la dieta (preferiblemente de vegetales crudos, legumbres, frutas con piel, etc).
- Añadir alimentos con fuentes de grasa Omega-3 por su efecto antiinflamatorio. Son fuentes ricas de Omega-3 los pescados azules, tales como el atún, el salmón, la sardina, la caballa, etc.



# Principales errores de nutrición cometidos por los deportistas.



**01** Uno de los principales problemas en la alimentación deportiva es el bajo aporte de hidratos de carbono, por tanto, energía insuficiente.

Mal reparto energético durante el día, como por ejemplo no desayunar. Un deportista no debe pasar nunca muchas horas sin comer, menos aun si tiene que entrenar o competir.

**02**



**03**



Ingerir muchas grasas, muchas proteínas, mucho colesterol, pocos hidratos de carbono y poca fibra. Normalmente por abusar de la comida rápida, los aperitivos, la pastelería, los refrescos y los dulces. No realizar una dieta equilibrada.

Insuficiencia hídrica, sobre todo en los entrenamientos y las competiciones. Se aconseja beber un vaso cada 20 minutos aproximadamente según el deporte realizado.

**04**



**05**

Utilizar cocciones inadecuadas como por ejemplo rebozados, fritos, empanados, etc.

**06**



Preocuparse de la alimentación únicamente el día de la competición, llegando a hacer uso de las famosas 'dietas milagro'.

**07**



No suplementar con bebidas glucoelectrolíticas en los deportes de más de 60 minutos de duración para la recuperación de electrolitos.

Consumo de bebidas inadecuadas como refrescos, alcohol, café, etc.

**08**



**09**

Introducir alimentos nuevos o ricos en fibra el mismo día de la celebración de la prueba o de la competición, que pueden provocar problemas gastrointestinales.

No respetar un reposo postprandial adecuado, es decir, comer con menos de 3 horas de antelación antes del esfuerzo físico.

**10**



# Recomendación de menú para fin de semana de competición.

Día/Ingesta	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
Viernes	CASA.	-Tortitas de maíz o arroz. -1 pieza de fruta. -Agua.	-Sopa/crema/ensalada. -Pasta con tomate. -Pan. -1 pieza de fruta. -Agua.	-Sandwich de queso fresco. -1 puño de frutos secos. -1 pieza de fruta. -Agua. <b>(PROPUESTA POSTCOMPETICIÓN)</b>	-Guisantes con jamón/huevo. -Papas arrugadas. -Pollo/pescado a la plancha. -Pan integral. -1 pieza de fruta. -Agua.
Sábado	-Yogur natural desnatado. -2 tostadas con tomate rallado. -Cereales/galletas. -2 piezas de fruta. -Agua.	-1 pieza de fruta. -Agua. <b>(PROPUESTA PRECOMPETICIÓN)</b>	-Gazpacho/salmorejo. -Tortilla de papa. -Menestra de verduras al vapor. -Pan. -1 pieza de fruta. -Agua.	-Tortitas de maíz o arroz. -1 puño de frutos secos. -1 pieza de fruta. -Agua. <b>(PROPUESTA POSTCOMPETICIÓN)</b>	-Potaje de lentejas (u otra legumbre). -Arroz blanco con verduras salteadas. -Pollo/pescado plancha. -Pan integral. -1 pieza de fruta. -Agua.
Domingo	-Leche desnatada con cereales. -2 tostadas con queso fresco y tomate. -2 piezas de fruta. -Agua.	-1 pieza de fruta. -Agua. <b>(PROPUESTA PRECOMPETICIÓN)</b>	-Sopa/crema/ensalada. -Papas panaderas con verduras salteadas. -Ternera asada. -Pisto de verduras. -Pan integral. -1 pieza de fruta. -Agua.	CASA.	CASA.

# Importancia de la hidratación.



hydrate

**01** Ayuda a regular la temperatura corporal, mantiene la piel hidratada y elástica.

Lubrica articulaciones y órganos y ayuda a una buena digestión. **02**

**03**



El agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos que ingerimos (sobre todo de fruta y vegetales) y del consumo directo de agua, la cual se recomienda tomar entre 1'5-3 litros/día.

Se debe llegar correctamente hidratado al momento de la competición o entrenamiento, ya que, este será un momento de esfuerzo físico en el que la sudoración y la exhalación de aire provocará una disminución de agua corporal. Se debe tomar en torno a 1/2 litro de agua 2 horas antes de comenzar la actividad física.

**04**



**05**



Durante la competición se debe mantener el cuerpo hidratado. En actividades físicas de larga duración sería adecuado hidratarse con bebidas isotónicas para reponer las pérdidas de sodio. Además, en actividades de mucha duración (+2 horas y media) sería interesante añadir alguna fuente de hidrato de carbono simple, como por ejemplo un trozo de fruta.

**06**



Después de la competición es importante hidratarse bien para reponer todo el volumen hídrico perdido durante la competición (cabe destacar que hay que cuidar la temperatura de la bebida, puesto que tomar líquidos muy fríos rápidamente, con el cuerpo caliente por haber realizado un esfuerzo físico, podría provocar un infarto).

**07**



El líquido debe tomarse de forma progresiva y evitando cambios bruscos de temperatura (entre líquido y cuerpo).

# Peligros de la deshidratación.

Puede desencadenar diferentes síntomas, como mareos, dolor de cabeza, debilidad, fatiga, boca seca, falta de apetito, etc. **08**



**09**



Episodios prolongados de deshidratación pueden causar infecciones urinarias, cálculos renales, e incluso, insuficiencia renal.

En niños hay que tener más presentes las posibles deshidrataciones, ya que estos se mantienen mucho más activos y tienden a no manifestar cuando tienen sed. **10**



# Recomendaciones generales en la etapa de adolescencia.



**01**

La energía suministrada debe proceder mayoritariamente de hidratos de carbono complejos (cereales, pan, arroz, pasta, papas, legumbres, etc).

Se deben tomar fruta (mínimo 3 piezas) y verduras a diario, evitando los zumos por su cantidad en azúcares libres.

**02**



**03**



Se debe prestar especial atención a los siguientes minerales:

- Calcio: para fortalecer la masa ósea (huesos).
- Hierro: para el desarrollo de los glóbulos rojos (sobre todo las mujeres, por las pérdidas de sangre durante la menstruación).
- Zinc: para el desarrollo de la masa ósea y músculo.

Evitar las elaboraciones fritas, los refrescos y los productos ultraprocesados. No consumir alcohol y/o tabaco.

**04**



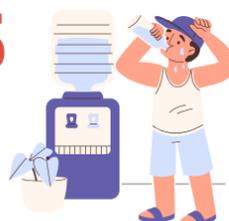
**05**



Fomentar la actividad física al aire libre, al menos 1 hora al día a intensidad moderada.

Mantener siempre una correcta hidratación, intentando tomar entre 1'5 y 2'5 litros de agua al día.

**06**



**07**



Esta etapa coincide con el periodo de mayores necesidades nutricionales, por lo que una buena alimentación es crucial para mantenerse sano.

Se debe asegurar una adecuada ingesta de fibra, esta puede proceder de cereales integrales, hortalizas (mejor crudas), frutas (con cáscara), verduras, etc.

**08**



**09**



Es la mejor etapa para refirmar unos buenos hábitos alimentarios, esto ayudará a gozar de un buen estado de salud en el futuro.

Es importante mantener de forma general y siempre que se pueda unos horarios regulares de comidas, intentando que las diferentes ingestas sean siempre sobre las mismas horas.

**10**

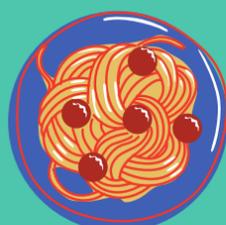


# Ejemplos de hidratos de carbono.



## Blancos

- Arroz
- Pasta
- Pan
- Papa
- Quinoa
- Cous Cous
- Harina



## Integrales

Misma opción pero integral



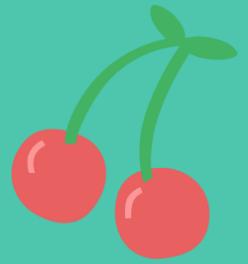
La principal diferencia entre unos y otros es que los blancos están refinados y por lo tanto contienen menos nutrientes y fibra, por lo que se absorben más rápidamente (se eleva el índice glucémico). Sin embargo, los integrales tienen alto contenido en fibra y tardan más en digerirse, por lo que se eleva menos el índice glucémico.





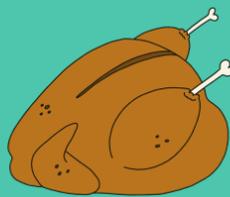
# Ejemplos de proteínas.

## Origen animal.



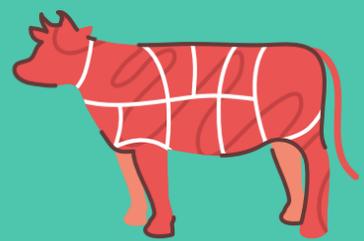
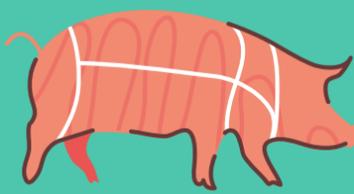
### **Carne blanca.**

- Pollo.
- Pavo.
- Conejo.



### **Carne roja.**

- Vacuno .
- Cerdo.
- Cordero.
- Cabra.



### **Pescado azul.**

- Atún.
- Salmón.
- Boquerón.
- Caballa.



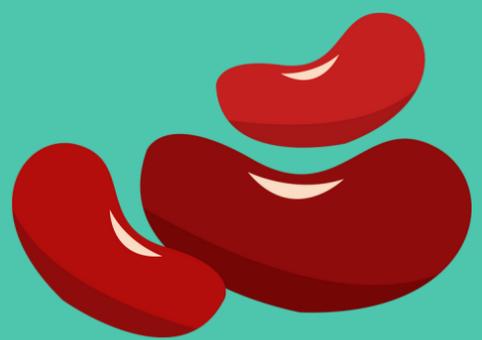
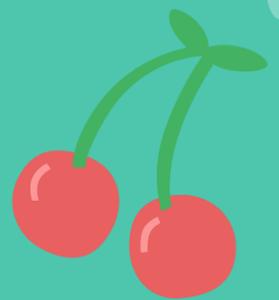
### **Pescado blanco.**

- Merluza.
- Bacalao.
- Dorada.
- Mero.
- Rape.



## Origen vegetal.

- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc).
- Frutos secos (pistachos, pipas de calabaza, anacardos, etc).
- Quinoa.
- Soja texturizada.
- Tofu.
- Seitán.
- Avena.
- Miso (pasta de soja fermentada).





# Recomendación de ingesta diaria/semanal.

- Fruta → 3-5 piezas diarias.
- Vegetales → 2 veces diarias (cocinadas y crudas).
- Cereales → 4-6 raciones diarias.
- Lácteos → 3 raciones diarias (máximo).
- Legumbres → 4 raciones o más semanales.
- Frutos secos → 3 raciones o más/semanales.
- Carne blanca → 2 raciones a la semana (máximo).
- Carne roja → 1 a la semana (máximo).
- Pescado azul → 1-2 raciones a la semana.
- Pescado blanco → 1-2 raciones a la semana.
- Huevos → 4 unidades a la semana (máximo).
- Grasa → AOVE\* (3 cucharadas a diario).  
AOVE\* → Aceite de Oliva Virgen Extra.



# Hábitos no saludables



Tomar bebidas azucaradas.

Abusar de los fritos.



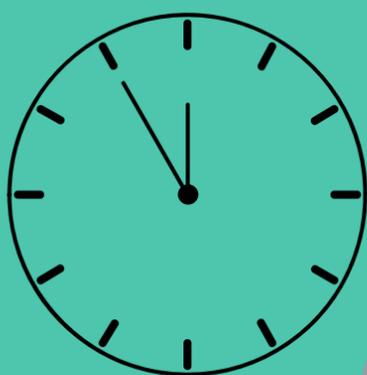
Comer ultraprocesados.

No realizar ejercicio físico.



Tomar alcohol.

No descansar adecuadamente.



Comer a deshoras.

Saltarse comidas.



No lavarse los dientes.

No comer fruta y verdura.



# Factores condicionantes de la nutrición en niños y adolescentes.



**01** La educación nutricional.

Consumo irregular de energía a través de los alimentos.



**02**



**03**

Ingestión de productos poco alimenticios entre horas.

Neofobia, miedo a probar nuevos alimentos.

**04**



**05**

Rechazo a las verduras.

Excesivo consumo de comida rápida precocinada (hamburguesas, pizzas, perritos, etc).

**06**



**07**

Iniciación al consumo de alcohol.

Aumento del consumo de bebidas gaseosas y refrescantes.

**08**



**09**

Disminución del consumo de agua y leche.

Regímenes alimenticios sin supervisión de un especialista en la materia.

**10**



## Pirámide alimenticia del acondicionamiento físico.





# Alimentos adecuados y no adecuados en un hotel.



## Alimentos adecuados:

- Frutas.
- Yogur natural.
- Frutos secos.
- Verduras.
- Carne magra (pollo, pavo, conejo, ternera).
- Pescado.
- Ensalada.
- Arroz.
- Pan integral.
- Agua.
- Leche.
- Quesos.
- Legumbres (lentejas, garbanzos, judías, guisantes, etc).
- Pasta.
- Salsas naturales.
- Huevos.
- Papas arrugadas.
- Crudités (encurtidos).
- Tortilla francesa.
- Tortilla española.
- Tortilla de verduras.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Avena.
- Cereales (no azucarados).
- Sopas.
- Potajes.
- Purés.
- Elaboraciones salteadas.
- Elaboraciones a la plancha.
- Elaboraciones al vapor.

## Alimentos no adecuados (limitar el consumo):

- Salchichas.
- Perritos.
- Hamburguesas.
- Bacon.
- Papas fritas.
- Salsas (mayonesa, alioli, mostaza, ketchup, etc).
- Pizzas.
- Tortitas.
- Helados.
- Siropes.
- Chocolate.
- Miel.
- Tartas.
- Postres.
- Embutidos.
- Sal.
- Alimentos salados.
- Refrescos.
- Zumos.
- Bebidas energéticas.
- Azúcar.
- Bollería en general (croissant, palmeras, donuts, etc).
- Elaboraciones fritas en general.
- Elaboraciones empanadas.
- Elaboraciones rebozadas.



# ¿Cómo formar mi plato de comida?

## Método del plato de Harvard.



- El 50% (la mitad) del plato deberá estar compuesto por vegetales, se pueden combinar crudos y cocinados, es importante que hayan varios colores, pues eso es señal de que tenemos presentes varias vitaminas y minerales.
- El 25% (un cuarto) deberá estar compuesto por proteína, carne magra (mejor blanca como pollo, pavo o conejo), pescado, huevos, lácteos, legumbres, etc.
- El otro 25% (un cuarto) deberá estar compuesto por cereales y/o tubérculos, pasta, arroz, papa, batata, pan, etc. Lo ideal sería buscar siempre o en la mayoría de lo posible la opción integral, ya que esta es mucho más interesante nutricionalmente.
- Postre: optar siempre por fruta fresca y de temporada, ya que estará mucho más buena y será más económica.
- Bebida: preferiblemente que siempre sea agua.

## Método del doble plato.



Se aportarán 2 posibles combinaciones a modo de ejemplo.

Opción 1.

- 1º plato: vegetales (crudos o cocinados) en ensaladas, salteados, etc.
- 2º plato: mitad de hidratos de carbono complejos como cereales, pasta, arroz, papa, batata, etc. Siempre intentado incluir la opción integral. Y la otra mitad proteína, carne (blanca como el pollo, pavo o conejo), pescado, huevos.

Opción 2 .

- 1º plato: vegetales (crudos o cocinados) en ensaladas, salteados, etc.
- 2º plato: legumbres (aportan hidratos de carbono y proteína). Pueden presentarse en potaje, puré, ensaladas, etc.

En el postre optar siempre por fruta fresca y de temporada, ya que estará mucho más buena y será más económica.

La bebida preferiblemente que siempre sea agua.

# ¿Cómo evaluar mi estado nutricional, IMC?

Para calcular el IMC se debe aplicar una sencilla fórmula, la cual dará un valor que se podrá comparar con una tabla de referencia para conocer nuestro estado nutricional. La fórmula es la siguiente:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura (m)}}$$

**Exemplo**

$$\text{IMC} = \frac{85}{1,65 \times 1,65} = 31,2$$

Tablade IMC Para la Edad, de NIÑAS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 11.8	11.8-12.6	12.7-16.9	17.0-18.9	19.0 o más
5:6	menos de 11.7	11.7-12.6	12.7-16.9	17.0-19.0	19.1 o más
6:0	menos de 11.7	11.7-12.6	12.7-17.0	17.1-19.2	19.3 o más
6:6	menos de 11.7	11.7-12.6	12.7-17.1	17.2-19.5	19.6 o más
7:0	menos de 11.8	11.8-12.6	12.7-17.3	17.4-19.8	19.9 o más
7:6	menos de 11.8	11.8-12.7	12.8-17.5	17.6-20.1	20.2 o más
8:0	menos de 11.9	11.9-12.8	12.9-17.7	17.8-20.6	20.7 o más
8:6	menos de 12.0	12.0-12.9	13.0-18.0	18.1-21.0	21.1 o más
9:0	menos de 12.1	12.1-13.0	13.1-18.3	18.4-21.5	21.6 o más
9:6	menos de 12.2	12.2-13.2	13.3-18.7	18.8-22.0	22.1 o más
10:0	menos de 12.4	12.4-13.4	13.5-19.0	19.1-22.6	22.7 o más
10:6	menos de 12.5	12.5-13.6	13.7-19.4	19.5-23.1	23.2 o más
11:0	menos de 12.7	12.7-13.8	13.9-19.9	20.0-23.7	23.8 o más
11:6	menos de 12.9	12.9-14.0	14.1-20.3	20.4-24.3	24.4 o más
12:0	menos de 13.2	13.2-14.3	14.4-20.8	20.9-25.0	25.1 o más
12:6	menos de 13.4	13.4-14.6	14.7-21.3	21.4-25.6	25.7 o más
13:0	menos de 13.6	13.6-14.8	14.9-21.8	21.9-26.2	26.3 o más
13:6	menos de 13.8	13.8-15.1	15.2-22.3	22.4-26.8	26.9 o más
14:0	menos de 14.0	14.0-15.3	15.4-22.7	22.8-27.3	27.4 o más
14:6	menos de 14.2	14.2-15.6	15.7-23.1	23.2-27.8	27.9 o más
15:0	menos de 14.4	14.4-15.8	15.9-23.5	23.6-28.2	28.3 o más
15:6	menos de 14.5	14.5-15.9	16.0-23.8	23.9-28.6	28.7 o más
16:0	menos de 14.6	14.6-16.1	16.2-24.1	24.2-28.9	29.0 o más
16:6	menos de 14.7	14.7-16.2	16.3-24.3	24.4-29.1	29.2 o más
17:0	menos de 14.7	14.7-16.3	16.4-24.5	24.6-29.3	29.4 o más
17:6	menos de 14.7	14.7-16.3	16.4-24.6	24.7-29.4	29.5 o más
18:0	menos de 14.7	14.7-16.3	16.4-24.8	24.9-29.5	29.6 o más

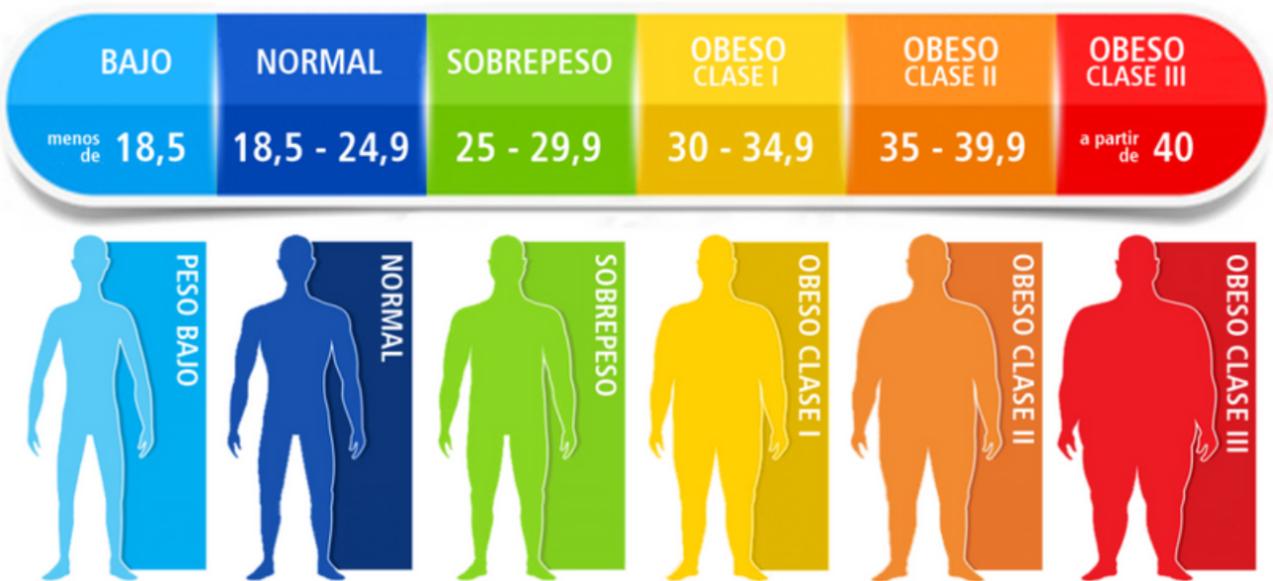


# ¿Cómo evaluar mi estado nutricional, IMC?

Tabla de IMC Para la Edad, de NIÑOS de 5 a 18 años (OMS 2007)

Edad (años:meses)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 to < -2 SD (IMC)	Normal ≥ -2 to ≤ +1 SD (IMC)	Sobrepeso > +1 to ≤ +2 SD (IMC)	Obesidad > +2 SD (IMC)
5:1	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.6	16.7-18.3	18.4 o más
5:6	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.7	16.8-18.4	18.5 o más
6:0	menos de 12.1	12.1-12.9	13.0-16.8	16.9-18.5	18.6 o más
6:6	menos de 12.2	12.2-13.0	13.1-16.9	17.0-18.7	18.8 o más
7:0	menos de 12.3	12.3-13.0	13.1-17.0	17.1-19.0	19.1 o más
7:6	menos de 12.3	12.3-13.1	13.2-17.2	17.3-19.3	19.4 o más
8:0	menos de 12.4	12.4-13.2	13.3-17.4	17.5-19.7	19.8 o más
8:6	menos de 12.5	12.5-13.3	13.4-17.7	17.8-20.1	20.2 o más
9:0	menos de 12.6	12.6-13.4	13.5-17.9	18.0-20.5	20.6 o más
9:6	menos de 12.7	12.7-13.5	13.6-18.2	18.3-20.9	21.0 o más
10:0	menos de 12.8	12.8-13.6	13.7-18.5	18.6-21.4	21.5 o más
10:6	menos de 12.9	12.9-13.8	13.9-18.8	18.9-21.9	22.0 o más
11:0	menos de 13.1	13.1-14.0	14.1-19.2	19.3-22.5	22.6 o más
11:6	menos de 13.2	13.2-14.1	14.2-19.5	19.6-23.0	23.1 o más
12:0	menos de 13.4	13.4-14.4	14.5-19.9	20.0-23.6	23.7 o más
12:6	menos de 13.6	13.6-14.6	14.7-20.4	20.5-24.2	24.3 o más
13:0	menos de 13.8	13.8-14.8	14.9-20.8	20.9-24.8	24.9 o más
13:6	menos de 14.0	14.0-15.1	15.2-21.3	21.4-25.3	25.4 o más
14:0	menos de 14.3	14.3-15.4	15.5-21.8	21.9-25.9	26.0 o más
14:6	menos de 14.5	14.5-15.6	15.7-22.2	22.3-26.5	26.6 o más
15:0	menos de 14.7	14.7-15.9	16.0-22.7	22.8-27.0	27.1 o más
15:6	menos de 14.9	14.9-16.2	16.3-23.1	23.2-27.4	27.5 o más
16:0	menos de 15.1	15.1-16.4	16.5-23.5	23.6-27.9	28.0 o más
16:6	menos de 15.3	15.3-16.6	16.7-23.9	24.0-28.3	28.4 o más
17:0	menos de 15.4	15.4-16.8	16.9-24.3	24.4-28.6	28.7 o más
17:6	menos de 15.6	15.6-17.0	17.1-24.6	24.7-29.0	29.1 o más
18:0	menos de 15.7	15.7-17.2	17.3-24.9	25.0-29.2	29.3 o más

## Clasificación de IMC para adultos





# Datos de interés.

**01**

Una correcta alimentación es fundamental para el deporte, ya que la energía que se utiliza para desempeñar la actividad física se obtiene de los propios alimentos, estos serán claves para aspectos como el rendimiento, prevención de lesiones, mareos y mejores capacidades, éxitos, etc.

Permanecer correctamente nutridos previene multitud de enfermedades, tanto a nivel deportivos (lesiones) como a nivel general.

**02**

**03**

Cada vez son más las personas que se interesan por la nutrición y comparten contenido a través de internet, muchas veces con información incorrecta que crea confusión y conocimientos falsos en la población. Por eso, es importante acudir a profesionales cualificados que se hayan formado en el campo de la nutrición y la dietética y que puedan facilitar información veráz.

Se debe tener especial cuidado con los bulos que se comparten, cada vez son más las dietas ´´milagro´´, los batidos sustitutos de comidas, alimentos que adelgazan, etc.

**04**

**05**

Algunas webs o perfiles fiables que comparten contenido de nutrición pueden ser los siguientes:

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).
- Sociedad Española de Nutrición (SEN).
- Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (CSIC).
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).
- Mi dieta cojea (Instagram). Perfil de un dietista nutricionista y tecnólogo alimentario.

Si te interesa el mundo de la dietética y la nutrición, actualmente puedes formarte en centros oficiales que imparten esta clase de grados y ciclos, tales como:

**06**

- Ciclo Formativo de Grado Superior en Dietética (2 años).
- Carrera Universitaria en Nutrición (4 años).
- Cursos formativos especializados en alguna materia concreta impartido por algún profesional del gremio.





## Glosario.

- **Hidrato de carbono:** nutrientes que aportan principalmente energía, incluyen los azúcares, almidones y la fibra dietética.
- **Hidrato de carbono simple:** es aquel azúcar libre que se encuentra en los dulces, la fruta o la leche. Son absorbidos y convertidos en energía rápidamente.
- **Hidrato de carbono complejo:** son cadenas largas de azúcares que aportan un valor nutricional interesante. Su digestión es más lenta y hace que la energía sea más duradera. Se encuentra en alimentos como los cereales, tubérculos, almidón, etc.
- **Proteína:** son nutrientes esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo y el desarrollo de defensas contra las enfermedades. Están formadas por aminoácidos esenciales y no esenciales. Las proteínas también proporcionan energía al organismo.
- **Aminoácido:** es el compuesto orgánico que constituye la molécula de proteína. Existen esenciales y no esenciales. Los esenciales se deben aportar a través de la dieta y los no esenciales los sintetiza el propio organismo.
- **Grasa:** nutriente que aporta al organismo energía y sirven de transporte a las vitaminas liposolubles.
- **Necesidades nutricionales:** cantidad de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar funciones.
- **Hábitos alimentarios:** conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan preparan y consumen los alimentos, así sea por la disponibilidad de estos, la educación alimentaria o el acceso a ellos.
- **Glucógeno:** es una reserva energética formada por cadenas de glucosa. Su principal función es servirnos de fuente de energía cuando el cuerpo empieza a estar escaso de ella.
- **Glucogenogénesis:** es el proceso por el cual el exceso de glucosa en el organismo se convierte en glucógeno, para su posterior uso.
- **Glucogenólisis:** es el proceso mediante el cual el glucógeno almacenado se degrada para obtener glucosa y utilizarla como fuente de energía para el organismo.
- **IMC:** el "Índice de Masa Corporal" es una fórmula matemática que asocia la masa y la talla de un individuo. Con el resultado de la fórmula, se clasificará a la persona según unos rangos establecidos por la OMS, aunque estos resultados no siempre son una fuente fiable, ya que con el IMC no se calcula cuanta cantidad de grasa o cantidad de músculo tiene la persona. De este modo, un sujeto con mucho músculo puede tener un IMC alto y que esté clasificado como persona con sobrepeso u obesidad, sin embargo, es un individuo que simplemente está fuerte.
- **Diabetes:** enfermedad crónica caracterizada por una alta concentración de azúcar en sangre. Se debe a que el organismo no produce o no puede utilizar correctamente la insulina (hormona necesaria para que el azúcar de la sangre entre en las células y pueda servir de energía).
- **Hipertensión:** aumento crónico de la presión sanguínea en varias mediciones. en estos casos, se debe cuidar muy estrictamente la dieta, limitando el consumo de sal, de grasa, productos procesados, etc.
- **Hidratación:** consiste en reponer los líquidos corporales que perdemos a través del sudor, al exhalar aire y al eliminar residuos. Cabe destacar que la forma óptima de hidratarse es mediante el consumo de agua.
- **Deshidratación:** hace referencia a la situación que ocurre cuando el cuerpo no tiene tanta agua y líquidos como es necesario.

