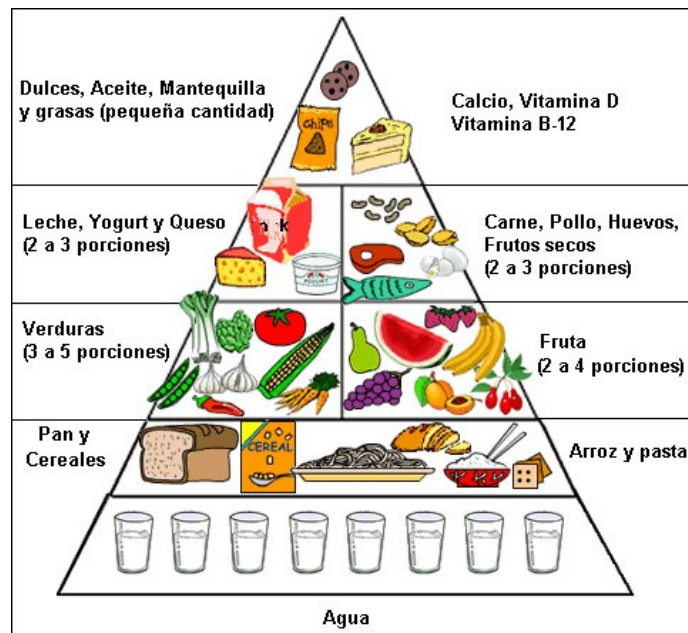




LA NUTRICIÓN DE UN DEPORTISTA

La alimentación es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida. Es un proceso voluntario y consciente por el que se elige un alimento determinado y se come. A partir de este momento empieza la nutrición, que es el conjunto de procesos por los que el organismo transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos ingeridos.



Hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en *su rendimiento físico*:

- Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición **es imprescindible para mejorar el rendimiento.**

- Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, **una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado.**



CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Todos necesitamos consumir determinados tipos de alimentos y nutrientes que contribuyen a nuestra salud física y mental. El desbalance nutricional, por exceso o falta de nutrientes, afecta nuestro cuerpo de diferentes maneras generando, **trastornos de salud** que pueden llegar a ser graves. Entender esto es fundamental antes de sufrir los riesgos de una mala alimentación así como los efectos inmediatos en la salud.

Mala alimentación y obesidad

El aumento de peso es una de las consecuencias de una mala alimentación más visibles. Sin embargo, su gravedad no pasa por una mera cuestión estética, ya que la obesidad trae varios problemas: aumento del colesterol, una mayor presión sanguínea, acumulación de grasas en las arterias y la aparición de problemas cardiovasculares, así

como el aumento de las probabilidades de que nos veamos afectados por la diabetes.



Nutrición y sistema inmunológico

Una carencia de sustancias nutritivas fundamentales para el cuerpo puede generar problemas físicos y enfermedades. Tal es el caso de lo que acontece con una alimentación deficiente de hierro, lo que provoca anemia. Pero el desbalance químico y mineral también puede llevar a problemas de fatiga crónica, dolores musculares y calambres, entre otras consecuencias.





Problemas de sueño y carácter



Como consecuencia de una mala alimentación, puedes experimentar

problemas de insomnio o sueño poco profundo como consecuencia de indigestiones y comidas excesivas a la noche. Como todo está ligado, la falta de sueño en conjunción con deficiencia de nutrientes producen cambios en el comportamiento y el carácter de las personas, así como problemas de depresión. El cóctel es mortal: mala alimentación, mal descanso, fatiga y cambios en el carácter suelen derivar en problemas graves de salud.

Por tanto, una vez vista la importancia de la adecuada alimentación, es recomendable que podáis ver el documento de power point “CONSEJOS NUTRICIONALES” que se realizó para los jugadores del primer equipo.

*Cualquier duda, la podéis consultar con el preparador físico (Héctor) personalmente o en H.chicharrosanz@gmail.com

¡¡CUIDATE Y DISFRUTA DE LA COMIDA!!

