



Instituto Superior

NUEVA PREPARACIÓN FÍSICA

A-1531 INSTITUTO INCORPORADO A LA ENSEÑANZA OFICIAL

Unidad 1 Clase 1

Conceptos básicos

Prof. Ximena Janezic



Nutrición

Conjunto de procesos fisiológicos involuntarios (digestión; absorción y transporte), mediante los cuales el organismo recibe; transforma y utiliza los nutrientes que son necesarios y esenciales para su funcionamiento.

Alimentación:

Proceso: Consciente y voluntario. Educable

Los seres humanos se proporcionan alimentos o sustancias aptas para su consumo, las modifican y las ingieren (introducen en la boca; mastican y degluten).

Nutrientes:

Sustancias integrantes de los distintos alimentos que son útiles para el metabolismo orgánico.

Alimento:

Sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los nutrientes y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias que se ingieren por hábito o costumbre, tengan o no valor nutritivo.

A la nutrición podemos dividirla en 3 tiempos:

- **Alimentación:** Es el primer tiempo de la nutrición y su finalidad es la degradación de los alimentos en sustancias absorbibles y utilizables. Se lleva a cabo en aparato digestivo
- **Metabolismo:**
Es el segundo tiempo de la nutrición y su finalidad es la correcta utilización de la materia y la energía. Las sustancias nutritivas pueden utilizarse de inmediato o almacenarse como reserva.
- **Excreción:** Es el tercer tiempo de la nutrición y su finalidad **es** mantener el medio interno. Libera desechos de los residuos que se forman como productos del metabolismo

¿Qué funciones tienen los alimentos?

- **Energéticos:** Dan energía (Cereales y derivados, legumbres, azúcares y dulces, grasas y aceites)
- **Reparadores:** Ayudan a mantener y reponer tejidos (Leche, yogures y quesos, carnes y huevos)
- **Reguladores:** Ayudan a que se cumplan las demás funciones (Frutas y verduras) Estos nutrientes, los podemos dividir en dos grupos, macronutrientes, los que necesitamos en



cantidades de gramos/Kg/día y que además son los que me aportan energía; los micronutrientes, que el organismo los necesita en mucha menor cantidad, en el orden de miligramos/Kg/día y que no me aportan energía.

Macronutrientes:

- » Carbohidratos (1 g ----- 4 Calorías)
- » Proteínas (1 g ----- 4 Calorías)
- » Grasas (1 g ----- 9 Calorías)

Micronutrientes:

- » Vitaminas
- » Minerales
- » Agua

¡LOS MICRONUTRIENTES NO APORTAN ENERGÍA!

Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

Herramienta para favorecer la comprensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos.

Grupos de alimentos:

Vegetales A y B:

- Acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, escarola, espinaca, espárrago, endivia, hinojo, hongos, lechuga, nabiza, pepino, rabanito, rábano, radicheta, repollo, repollitos de Bruselas, tomate, zapallitos.
- Alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, habas, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo.

Frutas:

Naranja; Limón; Mandarina; Pomelo; Cidra; Lima; Manzana; Pera; Pera asiática; Membrillo; Níspero; Cereza; Ciruela; Damasco; Durazno; Guinda; Nectarina o Pelón; Arándano; Frambuesa; Frutilla; Grosella blanca, Grosella negra o Cassis; Grosella roja o Corinto; Guaviroba /guabirobao guavirá; Mora (arbórea); Mora Zarzamora, (arbustiva); Rosa mosqueta; Saúco; Siete capotes; Uva; Calafate; Michayo Calafate; Maqui; Mistol; Piquillin; Pitanga, ñangapirío arrayán; Pitaya; Zarparrilla o Parrilla; Breva; Carambola; Dátil; Higo; Kaki; Kumquat o “Quinoto”; Tomate de árbol; Oliva o Aceituna; Açaí; Ananá o Piña; Banana; Chirimoya; Durian; Falso Guayabo, Feijoa o Guayabo del país;



Granada; Guayaba; Kiwi; Litchi; Mamón o Papaya; Palta; Pasionaria, maracuyá amarillo o burucuyá; Tuna; Coco; Mango; Melón; Sandía; Pepino dulce; Cayote o alcayota.

Cereales y derivados:

Arroz, maíz, trigo, avena, sorgo, centeno, cebada, quinua, amaranto. Harinas finas: trigo, trigo integral, salvado, cebada, centeno, avena. Féculas, almidón de maíz. Harinas gruesas: maíz, sémola. Pastas simples: ñoquis, fideos spagueti, munición, cabello de ángel.

Legumbres: Lentejas, porotos, garbanzos, alubia, lenteja roja, soja,

Vegetales C: Batata, boniato, choclo, mandioca, papa.

Leche:

•Entera, parcialmente descremada, o descremada.

Yogurt: Entero o descremado natural o saborizado, firme o bebible.

Queso: Untables enteros descremados, Maduros enteros o descremados: port salut, port salut light, cuartirolo, cuartirolo descremado, saint paulin. •De pasta semidura: Mar de Plata, Gruyere, Gouda, Danbo. De pasta dura: Parmesano, Reggianito, Sardo. Ricota.

Carnes: Vacuna, Pollo, Pavo, Pavita, Cerdo, Llama, Cordero.

Pescados: Merluza, Lenguado, Brótola, Abadejo, Corvina blanca y negra, Pejerrey de mar, Bacalao, Pescadilla, Pez ángel, Cornalitos, Rubio, Atún, Caballa, Anchoa, Sardina, Arenque, Jurel, Salmón.

Huevos: Gallina, codorniz.

Aceites: Girasol, maíz, mezcla, oliva, soja, uva, canola.

Frutas secas y semillas: Almendras, anacardos, avellanas, castañas, castañas de Cajú/Nueces de Brasil, nueces, nueces de Pecan, piñones (semillas de algunas especies de pino), pistachos, semillas de calabaza, semillas de girasol.

Tener en cuenta que:

Cada alimento puede tener varios nutrientes.

•Macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y lípidos

•Micronutrientes: vitaminas y minerales

Por ejemplo: pan francés. Macronutrientes: hidratos de carbono y proteínas.

•Micronutrientes: hierro, calcio, sodio.

Por ejemplo, la banana: Macronutrientes: hidratos de carbono y proteínas.



•Micronutrientes: Vitamina A, B1, B2, B3, Ác. Fólico, potasio, zinc, calcio, fósforo

Leyes de la Nutrición:



Ley de la Cantidad: Se deben cubrir las necesidades calóricas de cada individuo
Se debe lograr un balance energético

Ley de la Calidad: Macro y micronutrientes.

Ley de la armonía: Proporción de los nutrientes

Ley de la adecuación: Características biológicas del individuo. Contemplar que otros factores influyen en la alimentación: Estado nutricional. Hábitos y costumbres. Situación económica. Actividad física.

Nutrición Deportiva: Objetivo: Aplicar los principios nutricionales para contribuir al mantenimiento de la salud y la mejora del rendimiento deportivo.

Funciones de la Nutrición deportiva: Combustible (Partidos, entrenamientos). Recuperación. Hidratación. Modificación del peso y composición corporal. Suplementación y ayudas ergogénicas. Planificación para viajes, concentraciones

Anamnesis:

La anamnesis es una entrevista en la cual se obtienen datos del deportista para:
Adecuar el plan de alimentación.
Escuchar necesidades e ir adaptando el plan progresivamente
Vincular alimentación, rendimiento y estado de salud
Evaluar educación nutricional.



Información acerca de: Sexo, •Edad, •Tipo y cantidad de Actividad física, Hábitos alimentarios (horarios, lugar donde come, formas de preparación, quien cocina, etc.), Alergias alimentarias, Gustos y Objetivos de composición corporal.

Onzari, M. (2021) *Fundamentos de Nutrición en el deporte*. Editorial El Ateneo.

Cap.1.

En el capítulo 1, Onzari introduce los conceptos básicos de la nutrición en el contexto deportivo. Explica la importancia de una alimentación adecuada para optimizar el rendimiento y la salud de los atletas, y cómo la nutrición influye en los procesos de entrenamiento y recuperación. Onzari también describe los macronutrientes principales (carbohidratos, proteínas y grasas), su función energética, y cómo deben distribuirse en la dieta de un deportista para cumplir con las demandas energéticas y de recuperación de su actividad.

Además, el autor menciona cómo factores individuales, como el tipo de deporte, el nivel de actividad y la composición corporal del atleta, afectan las necesidades nutricionales, resaltando la importancia de la personalización en los planes alimentarios.

Mario Onzari describe los tres macronutrientes principales —carbohidratos, proteínas y grasas— en el contexto de la nutrición deportiva destacando su rol específico y sus beneficios para el rendimiento atlético.

1. **Carbohidratos:** Son la fuente de energía primaria para los deportistas, especialmente en deportes de alta intensidad y de larga duración. Onzari enfatiza la importancia de mantener los depósitos de glucógeno (almacenamiento de carbohidratos en músculos e hígado) para evitar la fatiga prematura. Recomienda un consumo adecuado de carbohidratos antes, durante y después del ejercicio para optimizar la energía y la recuperación.
2. **Proteínas:** Las proteínas son esenciales para la reparación y el crecimiento muscular, especialmente después de entrenamientos de resistencia o de fuerza. Onzari sugiere una ingesta proteica suficiente y bien distribuida a lo largo del día para favorecer la síntesis muscular y ayudar en la recuperación. Menciona que la cantidad de proteína necesaria varía según el tipo de actividad, la intensidad y el objetivo del deportista (por ejemplo, si se enfoca en ganancia de masa muscular o resistencia).
3. **Grasas:** Las grasas son una fuente importante de energía, en especial para deportes de baja intensidad o de larga duración. Onzari subraya que las grasas



no solo sirven como combustible, sino que también cumplen funciones esenciales en la absorción de vitaminas y en la producción de hormonas. Sin embargo, sugiere consumirlas en cantidades moderadas y preferir las grasas insaturadas provenientes de fuentes saludables (como aceite de oliva, frutos secos y pescado) para evitar efectos negativos en el rendimiento.

Un adecuado balance entre estos macronutrientes permite a los deportistas cubrir sus necesidades energéticas, maximizar su rendimiento y mejorar su recuperación.