
Nutrición, importante para el atleta de combate

** El deportista debe llevar correctamente un régimen determinado para un mejor funcionamiento // Boletín 4487



El proceso para alcanzar un peso competitivo requiere de altos cuidados y responsabilidad, puesto que el llevar al mínimo nivel la grasa en el cuerpo o el ganar masa muscular

Autor
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Fecha de publicación
25 de octubre de 2018

Categoría
Comunicado

CIUDAD DE MÉXICO a 25 de octubre del 2018 (CONADE).- Las disciplinas de taekwondo, lucha, judo, box y algunos otros deportes de combate, requieren una planeación nutricional específica, ya que el rol del atleta juega un papel de vital importancia, indicó Israel Ríos, Coordinador del Área de Nutrición del Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR).

“En este tipo de disciplinas el plan nutricional es muy específico, porque cada una tiene un reglamento determinado. Por tanto, no existe un programa de alimentación único para cada deporte; es necesario individualizar el régimen a cada atleta por deporte y por división de peso”, aseguró.



El especialista compartió que el proceso para alcanzar un peso competitivo requiere de altos cuidados y responsabilidad, puesto que el llevar al mínimo nivel la grasa en el cuerpo o el ganar masa muscular, depende el caso, tienen una estructura de alimentación diferente, ya sea dieta hipocalórica o dieta hipercalórica.

En la dieta hipocalórica, dijo, se consumen menos calorías de las que el atleta gasta para que el cuerpo busque en la grasa/tejido adiposo la reserva energética, mientras que en la dieta hipercalórica, con el fin de tener una ganancia muscular, la dieta se basará en rebasar la cantidad energética que el cuerpo necesita.



Asimismo, calificó como un punto crítico nutricional algunos métodos aplicados para llevar al atleta al máximo de peso, ya que existen varios riesgos e incluso se puede poner en riesgo la vida del deportista.

Algunos de ellos, apuntó, son mareos, fatiga, lesiones por movimientos incorrectos, somnolencia y principalmente golpes de calor por llevar una incorrecta programación alimenticia y de pérdida de peso.

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 