



Federación Insular de Atletismo de Tenerife

Plaza de las Nieves, 8 – Tíncer | Centro Insular de Atletismo de Tenerife (C.I.A.T.) | Santa Cruz de Tenerife
Teléfonos: 922 259 980 – 664 374 573 | Fax: 922 104 001 | CIF: V-38306098
email: secretariatecnica@atletismotenerife.com | web: www.atletismotenerife.com

SECRETARÍA TÉCNICA

CURSO

de

30 horas de duración

Sobre el tema:

“Nutrición para la salud y el rendimiento deportivo”

Teoría: ***Prf. Gaspar Delgado de Molina***

Licenciado en Educación Física

Especialista en Salud y Nutrición y en Alto Rendimiento Deportivo
(Atletismo, Ciclismo, Halterofilia, Natación, Triatlón)

Premio Nacional 1992 de Trabajos Creativos de Investigación de la
Asociación Española de Técnicos de Natación).

Práctica: ***Prfra. José Fina Montero***

Especialista en Nutrición y Cocina

Autora del libro ***“Cocina sana con productos canarios”***, publicado por el
Centro de la Cultura Popular Canaria.

El CURSO se impartirá los sábados por la mañana durante el mes de octubre de 2009. de 9
a 14 horas

Para más información llamar a alguno de los siguientes números: **616 301 739**
664 676 179

Correos electrónicos:

cruano@asescan.es

eacosta@asescan.es

Nº de cuenta BBVA: 0182 0770 59 0201641752

Precio: 125 Euros

La salud depende, principalmente, de la suma de las numerosas “pequeñas” decisiones
que cada día tomamos, es decir, de nuestro “estilo de vida”. Por lo general las decisiones



que más afectan a la salud son las que tienen que ver con el **ejercicio** que realizamos y los **alimentos** que ingerimos. Sin una buena información -que generalmente no se tiene- sobre estos factores de la salud, no sabremos cuál es la elección correcta.

Consecuentemente, podemos afirmar que:

Información + elección correcta = SALUD

Pero lo que realmente ocurre en la actualidad, es que se tienen creencias bastante equivocadas en relación a una dieta saludable, pues según investigaciones de Ortega y Hamm (1992), más del 90% de las personas dicen que siguen una dieta saludable, aunque luego se comprueba que apenas lo logran un 1%. Entre estas personas también se encuentran los futbolistas, incluso los que pretenden el más alto rendimiento, según los resultados de las investigaciones anteriormente citadas. Por tales motivos, nos parece oportuno recordar que **“En la competición deportiva de alto nivel, donde los competidores se encuentran predispuestos al éxito por su dotación genética y porque se han sometido al más riguroso de los entrenamientos, la influencia de la nutrición puede significar la diferencia entre el éxito y el fracaso.”** (Maughan, en Sports, Science Update, vol. 1, August, 1995).

Sin lugar a dudas, **“Una alimentación correcta contribuye a los buenos resultados. El que entiende de las buenas relaciones entre la nutrición y el rendimiento y sobre el significado de las distintas sustancias nutritivas, puede ayudar activamente a evitar los errores alimentarios en el deporte.”** (Hamm, 1990).

Es así, que proliferan una cantidad considerable de errores en torno a la alimentación, recomendados hasta hace muy poco -incluso en la actualidad- por algunos especialistas, todavía reseñados en algunos textos sobre el tema, que es necesario refutar si queremos guiarnos por la información científica más reciente.

Pero es que en el colmo de la incomprensión más absoluta, en estos momentos -cuando está totalmente comprobada la relación entre salud y nutrición- ésta no existe como asignatura en las facultades de medicina. Quizás habría que empezar por solucionar este grave problema. Aunque algunas facultades de medicina, como la de Granada, con su Escuela de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, que dirige el prestigioso profesor José Mataix, ya se han adelantado para ir paliando esta carencia.

Entre los errores más comunes que hoy están más arraigados podemos destacar:

- la relación de las **calorías** ingeridas con la salud;
- la cantidad y tipo de **proteínas**;
- el efecto de la **leche**, y demás productos derivados, sobre el organismo humano, lo que será de lo más novedoso, debido a las ideas tan anormalmente arraigadas que tenemos al respecto, consecuencia de la publicidad

engañosa de las multinacionales del sector a través de los años, así como de la ignorancia supina de algunos profesionales.

Incluso, se está detectando que los efectos negativos de algunos alimentos -ligados fundamentalmente a ciertos trastornos del sistema reproductor- pueden ser bastante diferentes entre el hombre y la mujer.

Igualmente, los errores cometidos por los adolescentes, pueden ser la causa de que en un futuro -entre 40 y 50 años de edad- aparezca alguna enfermedad tal como cáncer o problemas cardio-círculo-respiratorios.

Las enfermedades que mayor mortalidad provocan actualmente (corazón y cáncer) tienen mucha relación con los hábitos de vida. Y entre todos los hábitos del ser humano, uno de los que sin duda tiene una mayor repercusión sobre la salud es precisamente la **alimentación**. **Por lo menos el 40% de todas las enfermedades actuales está relacionado con los hábitos alimentarios**. Después de respirar, comer es el acto que más veces repetimos a lo largo de nuestra vida.

Aunque se puedan ingerir una gran variedad de alimentos ¿quiere esto decir que todos ellos son aptos para el ser humano? ¿Existe, acaso, una alimentación idónea que además de **nutrirnos adecuadamente conserve y aumente nuestra salud -impidiendo la enfermedad- y ayude a mejorar la “supercompensación” tras el entrenamiento deportivo?**

En los últimos años la ciencia de la nutrición nos ha demostrado que **existen ciertos alimentos de los cuales no se puede prescindir si no queremos enfermar, y también, contrariamente, existen otros potencialmente peligrosos. Cualquier dieta NO puede proporcionar buena salud. Por eso, la mejor dieta NO es la que incluye “un poco de todo”, sino la que evita lo nocivo y usa de lo conveniente.**

En el ocaso del siglo XX y principios del XXI, se ha descubierto que ciertos alimentos poseen, aparte de los clásicos y conocidos nutrientes, los llamados **elementos fitoquímicos**, últimos hallazgos sobre sustancias curativas y preventivas en los alimentos, algo a lo que nadie daba crédito unos años atrás.

Las investigaciones realizadas en los últimos años en torno a la nutrición, han abierto nuevas fronteras en la prevención y tratamiento integral de muchas enfermedades corrientes y del envejecimiento precoz. Cada vez es más evidente que existen algunos nutrientes protectores que tienen enorme importancia para nuestra salud, no sólo para la prevención de las carencias clásicas, como el escorbuto, sino también para la profilaxis de las infecciones, del cáncer, de las enfermedades cardiovasculares, de las autoinmunes, de las cataratas y de otras enfermedades corrientes.

Los errores de base que cometen muchos deportistas en su alimentación de cada día, no se pueden corregir con la ingesta de “suplementos”, que apenas sirven para gastar más dinero y hacer ricos a quienes los venden.

Hoy se sabe, con bastante precisión, cuáles son los fundamentos energéticos que permiten el rendimiento en los diferentes deportes. A mantenerlos y mejorarlos debemos encaminar nuestra alimentación, teniendo en cuenta que, aunque existen unos planteamientos básicos comunes para todos los deportes, también es necesario saber las diferencias sustanciales, al menos entre deportes extremos como pueden ser los de potencia-velocidad (lanzadores, saltadores, velocistas, porteros, etc.) y los de resistencia de larga duración III y IV (maratón, triatlón, ciclismo de fondo en carretera, etc.).

En deportes colectivos como el fútbol, hay investigaciones recientes que confirman el **bajo rendimiento de algunos equipos en la última parte de un encuentro como consecuencia de las pocas reservas energéticas de los jugadores por una alimentación errónea**. En estudios sobre el consumo de nutrientes en jugadores de fútbol profesionales, su ingesta era similar a la de la población en general, a pesar de tener requerimientos energéticos y nutricionales bastante mayores. Otro estudio con jugadores de primera división, encontró que **su consumo de carbohidratos no satisfacía las recomendaciones mínimas para estimular el llenado de glucógeno (7 a 10 gramos por kilo), pero la ingesta de proteínas y grasas estaba por encima del nivel recomendado**.

Si los deportes colectivos, como se ha demostrado (Clark y otros, 2003, en *International Journal of Sport Nutrition*) suponen una alta demanda de glucógeno muscular y, ya de entrada, al comenzar un partido, las reservas son bajas, está claro que el vaciamiento consiguiente podría causar, inexorablemente, fatiga prematura y reducción del rendimiento durante el juego.

Se hace necesario, pues, en estos momentos, **romper con ciertos mitos y errores en relación con la alimentación**, que muchas veces **perjudican no sólo el rendimiento deportivo** de niños, jóvenes y adultos sino -lo que para nosotros es más importante- **su salud presente y, sobre todo, futura**.

La principal finalidad de este curso, es que nos convenzamos de que es posible -haciendo algunos cambios en la alimentación de cada día- erradicar no sólo muchos problemas de salud actuales, sino, al mismo tiempo, evitar que la alimentación sea un impedimento -antes al contrario- para que cada deportista pueda lograr su mejor rendimiento.

Programa del curso

- Concepto de **salud**.
- La teoría microbiana de Louis Pasteur frente a la teoría **integral** de Claude Bernard.
- No somos víctimas de la enfermedad sino **cómplices** de la misma.
- **Toxemia**: endógena y exógena.
- **Excreción** y aparatos excretores: respiratorio, digestivo, urinario y piel.
- Intima relación entre estilo de vida y salud.
- Los factores de la salud: aire, agua, descanso, alimentación, sol, ejercicio, equilibrio emocional y afectivo, oración y meditación,
- **Alimentación**: hábito que más influye en la salud.
- El alimento como factor de **prevención** y **tratamiento** integral del envejecimiento precoz y de muchas enfermedades,
- **Desconocimiento profundo de la población española en materia nutricional** y los errores básicos más comúnmente aceptados:
 - a) Sobre las calorías
 - b) Sobre las proteínas
 - c) Sobre el calcio de los productos lácteos
- Consecuencias reales de estos errores.
- Intensa relación entre nutrición y salud.
- La nutrición **NO existe como asignatura** en las facultades de Medicina. opiniones del Dr. Matti Tolonen a este respecto.
- La **OBESIDAD** y sus causas: la **vida sedentaria** y la **dieta malsana**:
 - Excesos y defectos en la alimentación que originan una dieta malsana.
 - La obesidad como azote de la sociedad moderna.
 - Aumento alarmante de la obesidad en **niños** y **adolescentes**. Sus consecuencias.

- Relación muy directa de la obesidad con:
 - Problemas respiratorios
 - Alteraciones articulares
 - Gota úrica
 - Litiasis biliar
 - Diabetes
 - Hiperlipidemias
 - Cáncer
- **Canarias, región de Europa con más niños y adolescentes obesos:** consecuencias futuras.
- **Enfermedades de la civilización** a causa de una errónea y/o excesiva alimentación y por falta del ejercicio físico adecuado:
 - Obesidad
 - Diabetes
 - Hipertensión arterial
 - Hiperlipidemias (triglicéridos y colestserol)
 - Sida
 - Alzheimer
 - Degeneraciones óseas, musculares y articulares.
- Consecuencias de la **alimentación excesiva** originada por la **mala educación nutricional**.
- Consideración de los alimentos como auténticas **medicinas**.
- Relación entre la ingesta de **grasas saturadas en la adolescencia y el cáncer** de colon, mama o recto.
- **Azúcar blanco** y su relación con las caries dentales, la atrofia de encías, la sangre, el hígado, vitaminas del grupo B, algunas proteínas, la insulina, la hormona del crecimiento y el sistema inmunitario.
- Alimentos de los cuales no se debe prescindir.
- La medicina actual tradicional ante la enfermedad: **el alivio de los síntomas más que la eliminación de las causas fundamentales**.
- Los elementos **fitoquímicos**: el gran descubrimiento de los últimos años en relación con la nutrición después de las vitaminas:
 - Alimentos que más contienen fitonutrientes.
 - Conclusiones sobre los fitonutrientes.
- **Alimentos que nunca deben faltar** en el hogar y, mucho menos, en

la despena del deportista: compuestos sulfurosos, resveratrol y otros.

- Síntomas de una **dieta deficiente**.
- **Errores** más comunes en la alimentación en general y en los deportistas en particular:
 - Alimentación en general **excesiva y mal distribuida**.
 - **Proporción demasiado alta de lípidos** (especialmente de **grasas saturadas**).
 - **Proporción demasiado pequeña de carbohidratos**.
 - **Carencia de vitaminas y minerales**.
 - **Deficiencia de fibra dietética**.
 - **Predominio excesivo de alimentos cocinados frente a los alimentos crudos**.
 - **Poca ingesta de agua**.
- Cómo debe ser una dieta saludable.
- **Composición corporal: masa grasa y masa magra:**
 - Grasa **esencial**.
 - Grasa de **almacenamiento**.
 - El exceso de tejido graso como factor de carga adicional ineficaz, perjudicial para el rendimiento deportivo y causa de diversas enfermedades.
 - Importancia del peso total dentro de la composición corporal.
 - Factores que puede manejar el ser humano para controlar la composición corporal.
 - Porcentaje de grasa corporal en relación con la salud y el rendimiento deportivo.
 - Consecuencias de un porcentaje graso muy bajo.
 - Distribución de la grasa corporal:
 - Obesidad central o androide (“manzana” o “tonel”)
 - Obesidad periférica o ginecoide (“pera”)
 - Medición del porcentaje graso corporal.
- Consecuencias de una **mala alimentación en el deportista**.
- La alimentación en el alto rendimiento deportivo.
- Evolución de los descubrimientos de los componentes alimentarios.
- Acción de los medicamentos sobre la salud y la nutrición.

- Recomendaciones generales para lograr una **dieta óptima para la salud y el rendimiento deportivo**.
- ¿Qué debemos esperar de los alimentos en relación con la salud y el rendimiento deportivo?
- Comparación entre alimentos de origen animal y vegetal.
- Los mejores inventos de la madre **naturaleza**.
- Hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, y agua en la salud y el óptimo rendimiento deportivo.
- El hierro en la salud y el rendimiento deportivo.
- La mala leche y su relación con el calcio, ¿Existe alguna realmente saludable?
- Radicales libres y antioxidantes.
- Alimentación en los deportes de potencia y velocidad (halterófilos, lanzadores, porteros, saltadores, velocistas, etc.).
- Alimentación en los deportes de resistencia de larga duración (carrera y natación de fondo, triatlón, ciclismo en carretera, etc.).
- Alimentación en los deportes de lucha y colectivos (balóncesto, balonmano, fútbol, rugby, tenis, voleibol, waterpolo, etc).

El **CURSO** estará especialmente dirigido a:

- **Entrenadores deportivos**
- **Profesionales y estudiantes relacionados con la salud en general (medicina, fisioterapia, enfermería, bioquímica, farmacia, veterinaria, etc.).**
- **Personal responsable del asesoramiento dietético a deportistas, especialmente los relacionados con el alto rendimiento deportivo.**
- **Deportistas en general, así como a sus familiares (esposas y/o padres de los deportistas infantiles y adolescentes).**
- **Responsables de comedores escolares (incluyendo directores de centros educativos con comedor).**
- **Profesores de cualquier nivel educativo y especialidad, sobre todo los de Educación Física.**
- **Profesionales de la restauración, que deseen ofrecer una dieta sana y efectiva para la recuperación de los deportistas que se lo soliciten.**
- **Toda persona que desee mantener y mejorar su salud a través de la alimentación.**

Normativa del CURSO

- Los entrenadores superiores o nacionales, así como los titulados o estudiantes universitarios que se encuentren en el último o penúltimo curso de su carrera, podrán



Federación Insular de Atletismo de Tenerife

Plaza de las Nieves, 8 – Tíncer | Centro Insular de Atletismo de Tenerife (C.I.A.T.) | Santa Cruz de Tenerife
Teléfonos: 922 259 980 – 664 374 573 | Fax: 922 104 001 | CIF: V-38306098
email: secretariatecnica@atletismotenerife.com | web: www.atletismotenerife.com

SECRETARÍA TÉCNICA

optar al **Diploma** acreditativo de **asistencia** al curso, siempre que tengan el total de asistencias y hallan superado un examen y realizado un trabajo monográfico individual.

- Se propondrá a las Universidades de Canarias que concedan créditos a los estudiantes que obtengan el correspondiente diploma.
- El curso finalizará con una comida, a modo de práctica, para demostrar que la alimentación saludable puede ser de lo más exquisita. La confección de esta comida, con la colaboración de los alumnos, correrá a cargo de la Profesora **José Fina Montero**.

