



Marcia Onzari



**Súper guía alimentaria para  
futuros grandes deportistas**

 *Editorial El Ateneo*

Onzari, Marcia

Bien nutridos: súper guía alimentaria para futuros grandes deportistas /

Marcia Onzari.- 1a ed.- Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2021.

160 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1181-9

1. Deportes. 2. Nutrición. 3. Alimentación. I. Título.

CDD 796.015

*Bien nutridos*

© Marcia Onzari, 2021

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2021

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Victoria Sabines

Producción: Pablo Gauna

Diseño: María Victoria Costas

Ilustraciones: Giuliana Mura

1ª edición: junio 2021

ISBN 978-950-02-1181-9

Impreso en Talleres Trama

Pasaje Garro 3160,

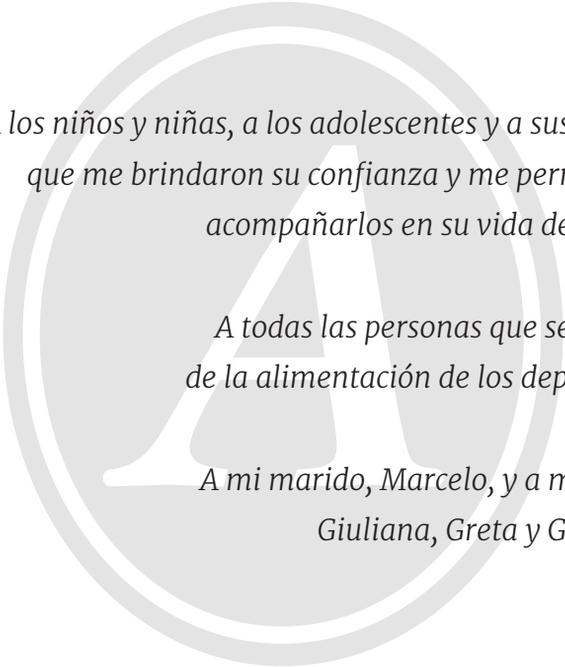
Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en junio de 2021.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.



*A los niños y niñas, a los adolescentes y a sus padres,  
que me brindaron su confianza y me permitieron  
acompañarlos en su vida deportiva.*

*A todas las personas que se ocupan  
de la alimentación de los deportistas.*

*A mi marido, Marcelo, y a mis hijos,  
Giuliana, Greta y Giovanni.*

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>13</b>
<b>Capítulo 1: Desde lo general hacia lo específico</b>	<b>17</b>
<b>1. ¿Es lo mismo comer que nutrirse?</b>	<b>20</b>
Clasificación de los alimentos según su origen	21
<b>2. ¿Qué son los nutrientes?</b>	<b>22</b>
Micronutrientes	22
Macronutrientes	23
Alimentos según el predominio de macronutrientes	25
Los nutrientes en el organismo	26
<b>3. Alimentos fuente de nutrientes. Grupos de alimentos</b>	<b>27</b>
<b>4. ¿Cómo debe estar compuesta la alimentación diaria?</b>	<b>29</b>
Gráfica de la alimentación saludable	29
Grupos de alimentos para el desayuno y la merienda	31
Grupos de alimentos para el almuerzo y la cena	32
Sugerencias a la hora de elegir una colación o snack	34
Las proporciones	35
<i>Guía de porciones diarias de alimentos sugeridas</i>	
<i>para niñas y niños en edad escolar</i>	36
<i>Guía de porciones diarias de alimentos sugeridas para adolescentes</i>	38
<b>5. Consejos para interpretar el etiquetado nutricional de los envases</b>	<b>40</b>
Último nutrilingio del capítulo	42

<b>Capítulo 2: A fondo con los nutrientes energéticos</b>	<b>47</b>
<b>1. Energía. ¿Cuánta se necesita?</b>	<b>49</b>
Representación de la distribución diaria de la energía en función de los diferentes nutrientes energéticos	50
<b>2. Nutrientes energéticos</b>	<b>53</b>
Hidratos de carbono	53
<i>Clasificación de los alimentos con hidratos en función de la densidad de otros nutrientes</i>	56
<i>Necesidades diarias de hidratos de carbono</i>	57
Grasas	59
1. <i>Grasas necesarias para la salud</i>	61
2. <i>Grasas que requieren ser consumidas con precaución</i>	62
<i>Algunas sugerencias para el consumo adecuado de grasas en la alimentación diaria</i>	64
Proteínas	65
<i>Combinaciones posibles para armar una proteína completa</i>	67
<i>Necesidades diarias de proteínas</i>	68

## Capítulo 3: A fondo con los nutrientes no energéticos 73

### 1. Nutrientes no energéticos 75

El agua 75

*Síntomas de la deshidratación* 79

*Recomendaciones para una óptima hidratación* 80

Vitaminas 82

Minerales 84

*Hierro* 85

*Zinc* 86

*Calcio* 87

## Capítulo 4: *Timing* - Las comidas en los diferentes momentos deportivos 91

### 1. ¿Qué comer antes de entrenar? 93

Cómo prevenir problemas digestivos 97

Situaciones especiales para la UCAE 99

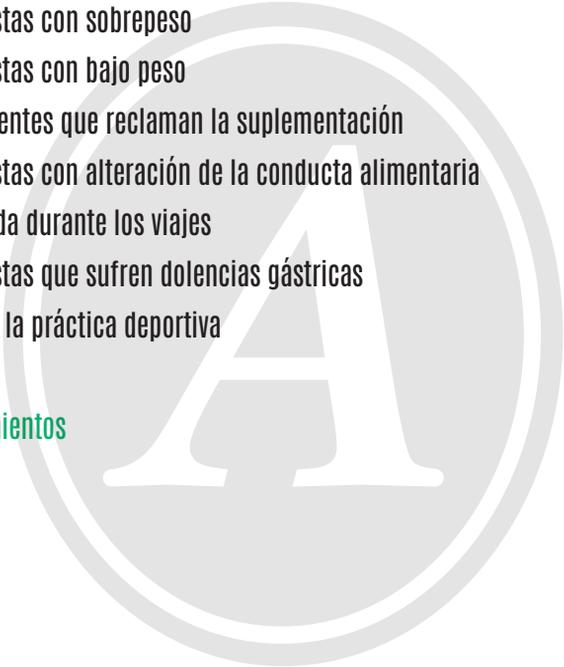
*Sugerencias para armar la merienda cuando*

*van directo del colegio al club* 100

### 2. Durante los entrenamientos. ¿Es necesario reponer energías? 104

### 3. Recuperación. ¿Cómo acompañar el proceso con los alimentos adecuados? 108

<b>Capítulo 5: Situaciones especiales</b>	<b>115</b>
<b>1. Deportistas vegetarianos</b>	117
<b>2. Deportistas celíacos</b>	126
<b>3. Deportistas con sobrepeso</b>	129
<b>4. Deportistas con bajo peso</b>	135
<b>5. Adolescentes que reclaman la suplementación</b>	137
<b>6. Deportistas con alteración de la conducta alimentaria</b>	140
<b>7. La comida durante los viajes</b>	144
<b>8. Deportistas que sufren dolencias gástricas durante la práctica deportiva</b>	145
<b>Agradecimientos</b>	<b>150</b>







# Introducción

El presente documento tiene como objetivo principal proporcionar una visión general de los conceptos y principios fundamentales que rigen el estudio de la física. A lo largo de este texto, se abordarán temas como el movimiento, la fuerza, la energía y la materia, entre otros. Se espera que esta introducción sirva como una base sólida para el aprendizaje de los temas más avanzados que se tratarán en las siguientes páginas.

La física es una ciencia que busca comprender el comportamiento de la materia y la energía en el universo. Desde los fenómenos más simples, como el movimiento de un objeto, hasta los más complejos, como la estructura del átomo y el universo, la física nos ofrece una visión profunda de cómo funciona el mundo que nos rodea. Este estudio es esencial para comprender los fundamentos de otras ciencias, como la química y la biología, y para el desarrollo de nuevas tecnologías que mejoran nuestra calidad de vida.

En este documento, se presentarán los conceptos básicos de la física, así como los métodos utilizados para estudiarlos. Se comenzará con el estudio del movimiento, que es el primer paso para comprender cómo se comportan los objetos en el espacio y el tiempo. Luego, se abordarán temas como la fuerza y la energía, que son fundamentales para entender cómo interactúan los objetos entre sí. Finalmente, se tocarán temas más avanzados, como la materia y la energía, que nos permiten comprender la estructura del universo y su evolución.

Es importante tener en cuenta que la física es una ciencia que requiere un enfoque riguroso y metódico. No se trata simplemente de memorizar fórmulas, sino de comprender los principios que las sustentan y aplicarlos a situaciones reales. Se espera que este documento sea una herramienta útil para el estudiante que desea aprender física de manera profunda y significativa.

La infancia y la adolescencia son las etapas de la vida donde se adquieren la mayor parte de los hábitos que luego se seguirán teniendo en la vida adulta. Seguramente, si esos hábitos generan bienestar, los niños, niñas y adolescentes no los abandonarán cuando vayan creciendo. De ahí la importancia de la guía y el acompañamiento que realicen los adultos en estos períodos tan vitales.

Cuando nuestras hijas e hijos practican deporte, nos aseguramos de que tengan todo lo necesario para que disfruten de la actividad; las mejores zapatillas o botines, la ropa del equipo, los protectores necesarios. De la misma manera, es clave ocuparnos de la planificación diaria de su alimentación, de las viandas, de lo que comerán en un torneo, de las situaciones especiales que puedan ir surgiendo a lo largo de sus vidas.

Tanto la familia como los maestros, profesores y entrenadores –además de ser consejeros y promotores de hábitos saludables y de actividad física– tienen la responsabilidad de ser modelos positivos para los jóvenes. A ellos está destinado este libro, cuyo propósito es brindarles herramientas que puedan acompañarlos en una mejor alimentación y de este modo proteger su salud y optimizar el rendimiento deportivo.

La información y las sugerencias prácticas que leerás en este libro son aplicables a todos aquellos niños, niñas y adolescentes que practiquen cualquier tipo de deporte y en cualquier nivel competitivo. Esta información te ayudará a guiarlos sobre qué comer, en qué momento, cómo hidratarse adecuadamente y cómo hacer frente a situaciones especiales, como, por ejemplo: deportistas que quieren ser vegetarianos o pretenden tomar suplementos para mejorar su rendimiento.

Todos los temas están desarrollados con un lenguaje despojado de términos técnicos y procuran brindar sugerencias prácticas que estén al alcance de todos los lectores interesados en multiplicar conceptos de alimentación saludable. Además, te encontrarás con una palabra inventada, basada en la combinación de artílugio y nutrición, los *nutrilugios* que son ideas creativas y prácticas que pueden ayudarte a resolver situaciones cotidianas.

Espero que este libro te guste y, sobre todo, que te sea de utilidad.

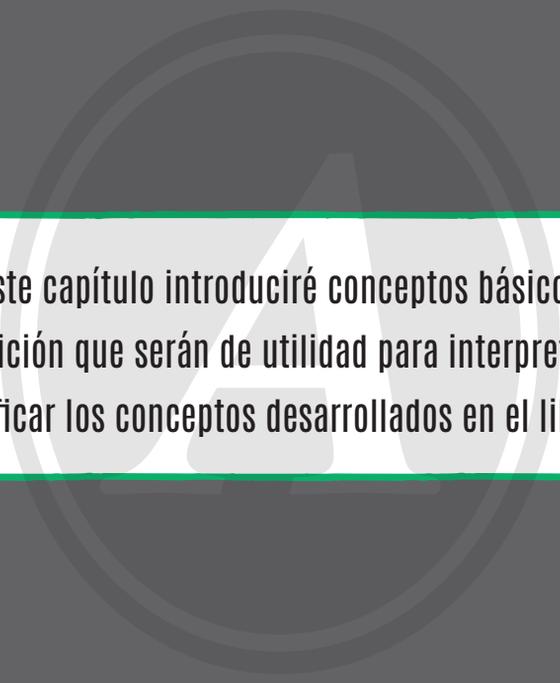
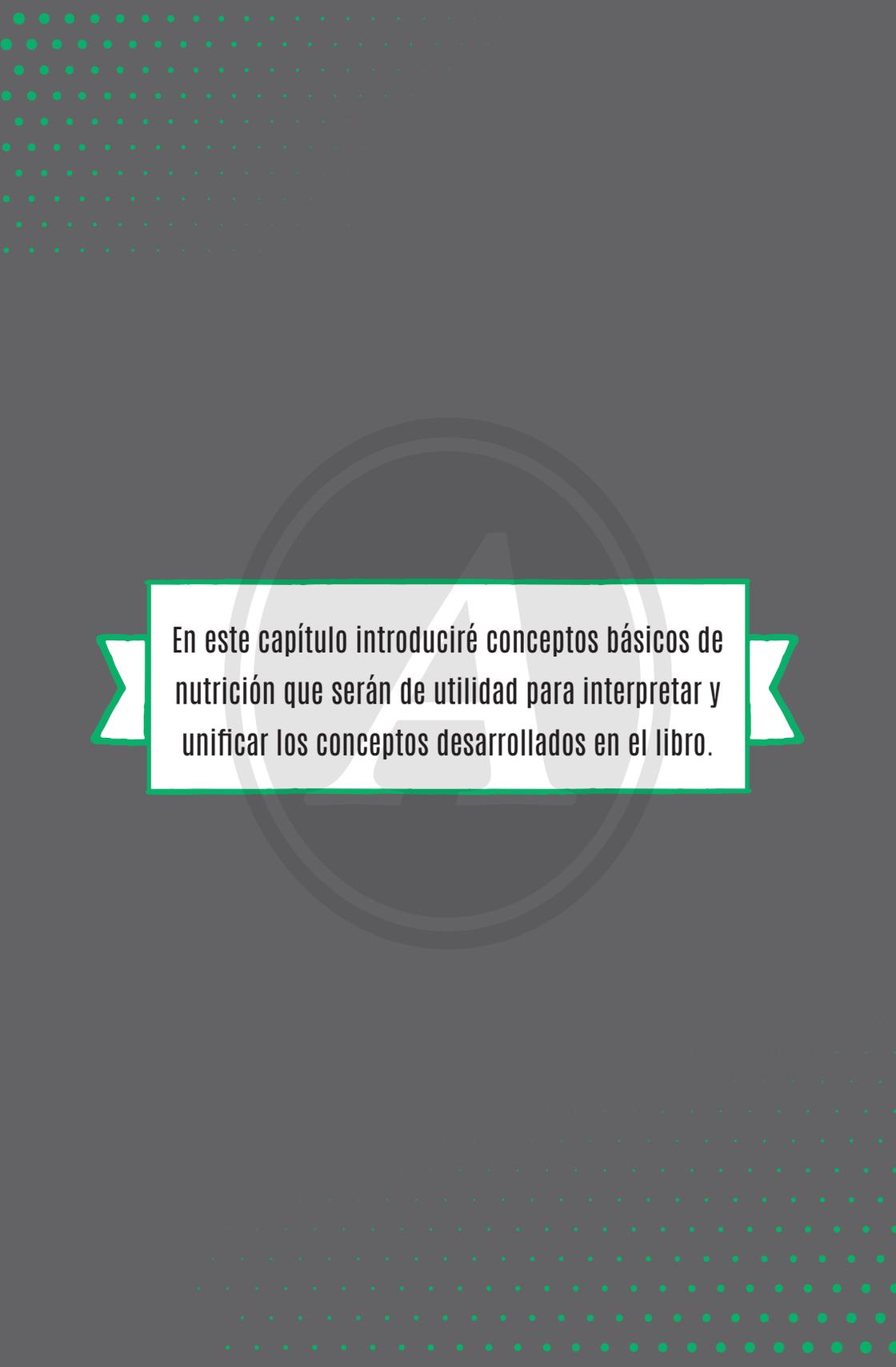




1



Desde lo general  
hacia lo específico



**En este capítulo introduciré conceptos básicos de nutrición que serán de utilidad para interpretar y unificar los conceptos desarrollados en el libro.**

Los hábitos alimentarios, además de impactar en el crecimiento y el desarrollo e influir en la optimización de la salud de niñas, niños y adolescentes, son condicionantes de su rendimiento escolar, físico y deportivo. Estos hábitos se incorporan naturalmente a edades tempranas y determinarán la calidad de vida que tendrán en la adultez.

Comer saludablemente depende de la sumatoria de hábitos alimentarios adecuados a lo largo de los días. ¡Por suerte, estos hábitos también son entrenables!

Los niños, niñas y adolescentes deportistas no necesitan alimentos diferentes a los de cualquier persona que lleve una alimentación saludable. Pero la actividad física y el crecimiento incrementan la demanda de energía y de nutrientes. Esos requerimientos deben cubrirse aumentando –en justo grado– las cantidades de alimentos y adecuando el momento de cada ingesta en función de los horarios de los entrenamientos y del resto de las actividades.

Para los deportistas, la familia, la escuela y los entrenadores deben ser referentes positivos en la formación de hábitos saludables que les permitan hacer frente a los estímulos externos poco favorables. Por tal motivo, los adultos que acompañan tienen la posibilidad de

ser multiplicadores de hábitos saludables, y para ello es importante que conozcan los conceptos básicos de nutrición y cómo la alimentación influye en el crecimiento y en el rendimiento de los deportistas.

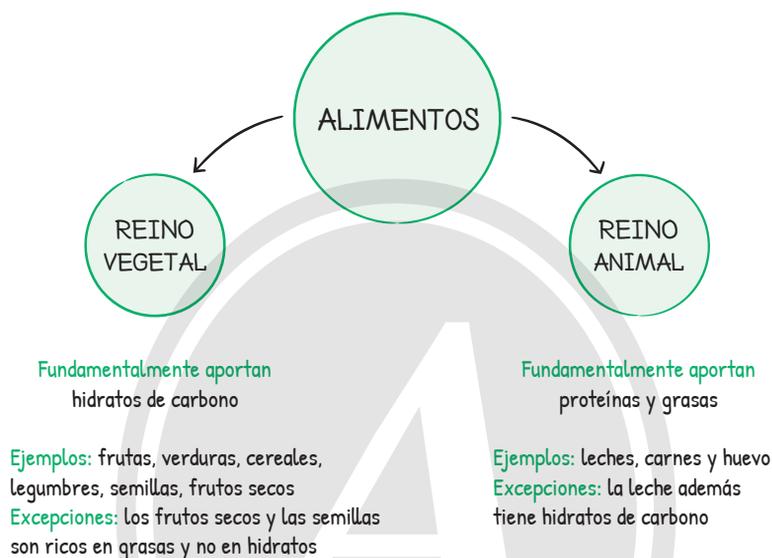


## **1** ¿Es lo mismo comer que nutrirse?

El acto de comer y la nutrición son dos conceptos relacionados pero diferentes. La nutrición es un concepto más amplio, es un proceso que incluye un conjunto de funciones cuya finalidad es proveer al organismo de energía y nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento, reemplazar las pérdidas y asegurar la continuidad de la especie. Comer, en cambio, es el acto de llevar la comida a la boca, pero no hace referencia a la calidad de ese alimento.

Los alimentos se pueden clasificar de muchas maneras, pero la más simple deriva del origen de los mismos. Esta forma resulta práctica para comenzar a identificar los nutrientes que predominan en ellos.

## Clasificación de los alimentos según su origen



El proceso de nutrirnos consta de tres tiempos: alimentación, metabolismo y excreción.

La *alimentación* es el único tiempo de la nutrición en el que interviene la voluntad. Comprende varios pasos: elegir el alimento, prepararlo, masticarlo, deglutirlo, digerirlo y absorberlo en forma de nutrientes.

El *metabolismo* comienza una vez que se han absorbido los nutrientes. Tiene por finalidad su utilización para proveer energía y materiales de construcción, de renovación y de reserva del organismo.

La *excreción* es el conjunto de funciones que tiene por finalidad eliminar aquellas sustancias de desecho.



## 2 ¿Qué son los nutrientes?

Los alimentos brindan más de cincuenta sustancias diferentes al organismo. La digestión es el proceso que los convierte en estructuras más pequeñas y fáciles de absorber. Estas reciben el nombre de *principios nutritivos* o *nutrientes*.

Teniendo en cuenta la cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita diariamente, podemos dividirlos en dos clases:

### **Micronutrientes**

Son las vitaminas y los minerales. Si bien se necesitan pequeñas cantidades de ellos, su rol es de vital importancia. Su función es mejorar el aprovechamiento que el cuerpo hace de los otros nutrientes. Están distribuidos en todos los alimentos, por eso, cuanta más variedad de alimentos se consuma, mayor variedad de vitaminas y minerales aportará la alimentación.

## Macronutrientes

Es necesario consumirlos en mayores cantidades. A este grupo pertenecen:

### *Los hidratos de carbono*

Se encuentran principalmente en los alimentos del reino vegetal. Se caracterizan por brindar energía y otros nutrientes importantes, como la fibra.

Cuando el ejercicio es muy intenso, este macronutriente es el principal proveedor de energía para que los músculos puedan contraerse y moverse, además de ser un nutriente energético para el cerebro.

La mayor parte de la energía que se ingiere diariamente debería provenir de alimentos con hidratos de carbono, como, por ejemplo: cereales, legumbres, frutas y verduras.

### *Las proteínas*

Estos macronutrientes ayudan a formar y a reparar los tejidos del cuerpo, y también son necesarios para el crecimiento. A diferencia de los hidratos de carbono y las grasas, que se destacan por el rol energético, las proteínas lo hacen por su función plástica o constructora. Están incluidas en una amplia variedad de alimentos,

pero las carnes (pescado, pollo, vacuna), el huevo y los lácteos (leche, yogur y quesos) aportan una gran cantidad de proteínas. La unidad más pequeña de la proteína es el aminoácido.

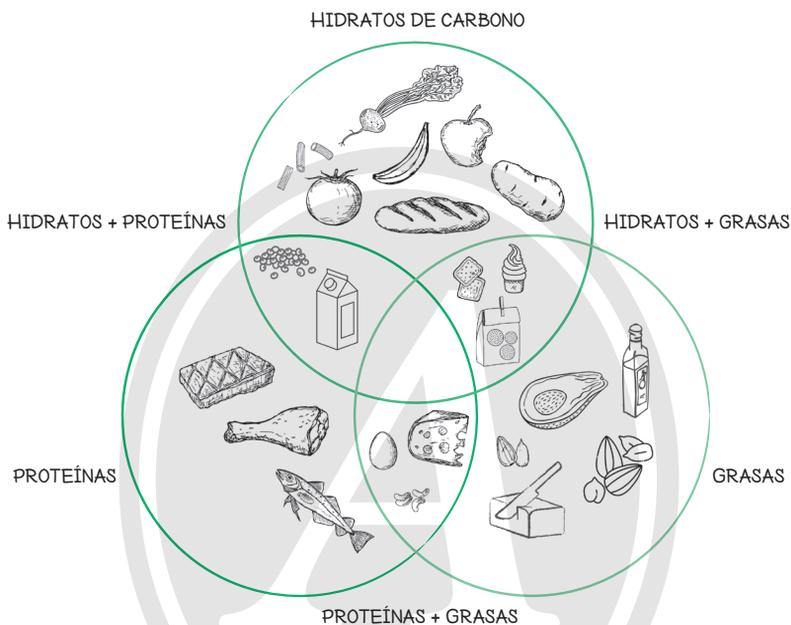
### *Las grasas o lípidos*

Las grasas aportan el doble de energía que los hidratos de carbono. Durante actividades como dormir o leer, o en ejercicios de baja intensidad y larga duración (como salir a pasear en bicicleta) las grasas son las encargadas de brindar energía al organismo. Si estos macronutrientes provienen de alimentos de origen animal, como la mantequilla, los quesos o las carnes consumidas en exceso, podrían contribuir a las enfermedades cardiovasculares. Las grasas que provienen de los vegetales, llamadas aceites, son líquidas y se caracterizan por no ser perjudiciales para la salud.

### *El agua*

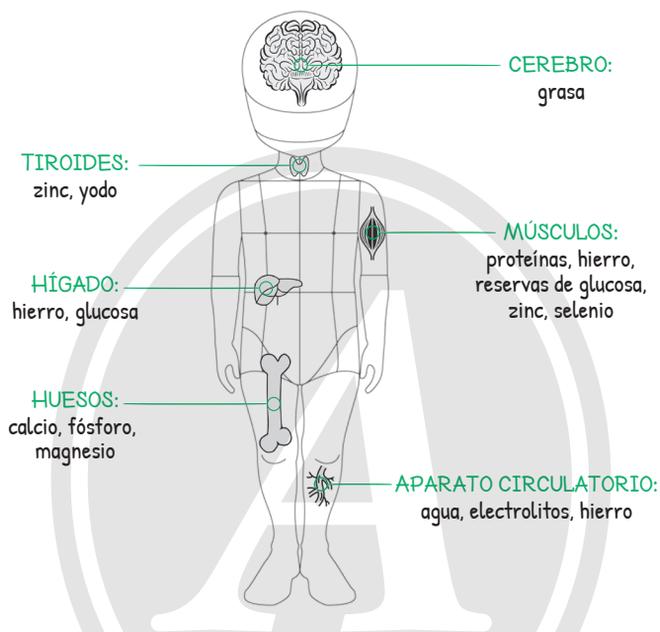
Las funciones del agua en el cuerpo son muchas y muy importantes; no existe proceso en el organismo donde no participe el agua. Por ejemplo, regula la temperatura corporal, transporta nutrientes por la sangre, elimina residuos por la orina, entre otras cosas.

## Alimentos según el predominio de macronutrientes



Los nutrientes que aportan los alimentos forman parte integrante de nuestro organismo. Por ejemplo, cuando se ingieren proteínas a través de las carnes, ese mismo nutriente es el que forma parte de los músculos del cuerpo. Por esta razón, la disminución del consumo de carne por debajo de un límite –o su consumo en exceso– puede predisponernos a enfermedades.

## Los nutrientes en el organismo



Las necesidades que cada persona tiene de los diferentes nutrientes varían en función de la edad, el peso, la altura, la actividad física que realice, las distintas etapas o situaciones de la vida (ejemplo: crecimiento, envejecimiento, embarazo, lactancia).

¡Los alimentos no solo aportan nutrientes! También contienen sustancias que actúan sobre la fisiología y proporcionan innumerables beneficios para la salud. A estas sustancias se las denominan *fotoquímicos* o *componentes bioactivos*. Y en su mayoría provienen de los vegetales, frutas, legumbres, semillas y frutos secos.



### **3** Alimentos fuente de nutrientes. Grupos de alimentos

Cuando un alimento se destaca por la cantidad de nutrientes que aporta, se lo considera un *alimento fuente* de ese nutriente. Por ejemplo, la leche es fuente de calcio.

Los nutricionistas, quienes estudian en profundidad los beneficios de una correcta alimentación, agrupan a los alimentos en función de su nutriente fuente, formando de esta manera *grupos de alimentos*.

- ☑ **Verduras y frutas:** son fuente de vitaminas, fibra y minerales.



- ☒ **Almidones o feculentos:** son fuente de hidratos de carbono. Incluyen:
  - > Cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo burgol, quinua/quinoa, mijo).
  - > Derivados de cereales (diferentes harinas y productos elaborados con ellas, como fideos, pan, etc.).
  - > Legumbres (guisantes/arvejas, garbanzos, lentejas, frijoles/porotos, soja/soya, cacahuete/maní, etc.).
  - > Papas y batatas/camotes.
- ☒ **Leche, yogur y queso:** son fuente de proteínas y de calcio.
- ☒ **Carnes y huevos:** son fuente de proteínas y de hierro. Incluyen a todas las carnes comestibles (vacuna, aves, pescado, cerdo, vísceras, frutos de mar).
- ☒ **Aceites y grasas:** son fuente de energía y de vitamina E. Los aceites, las semillas y los frutos secos tienen grasas que son indispensables para la vida.
- ☒ **Azúcares y dulces:** brindan energía y son agradables por su sabor, pero no son fuente de sustancias nutritivas, por lo que su consumo debe ser mínimo.