Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Atletas mexicanos, sin orientación nutricional

Realizará CUCS el IV Seminario de nutrición, deporte y salud

Por lo mucho, sólo el cinco por ciento de los atletas mexicanos de alto rendimiento tienen asesoría nutricional completa y especializada. La falta de disciplina, información y conciencia de los deportistas provoca que no tomen en cuenta el aspecto nutricional.

Alejandro Pliego, encargado del Área de actividad física y salud, del Centro de educación física y salud integral, del ITESO, comenta que para que un deportista tenga buenos resultados en sus competencias, no sólo requiere talento y entrenamiento; la alimentación, en su caso, buena o incompleta, optimiza o desmejora los dos puntos anteriores.

“(La alimentación) debe ser balanceada. Significa que haya de un 50 a 60 por ciento de carbohidratos, un 15 o 20 por ciento de proteínas y un 25 a 30 por ciento de grasas. Mientras esté esa proporción, sin importar la calidad de calorías, se está reponiendo de una manera más o menos adecuada la energía que está gastando una persona en su actividad física”.

El doctor con especialidad en medicina del deporte añadió que el aspecto nutrimental en los deportistas es muy importante, a consecuencia de que el gasto de energía y pérdida de nutrientes producida por la actividad física, requiere reintegrarse mediante los alimentos.

“El problema real es que el mexicano es poco afecto a la disciplina. Las cargas físicas a las que son sometidos los deportistas están provocando un gasto muy alto de energía, pérdida de nutrientes y hierro, y debemos reponerlos”.

Con el objetivo de promover la buena nutrición en los deportistas, del 8 al 10 de septiembre, el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), de la UdeG, llevará a cabo el IV Seminario de nutrición, deporte y salud.

Paloma Ríos, organizadora del congreso, coincidió con Pliego y comentó que en muchas ocasiones, el entrenador es quien lleva la dieta del deportista.

Adelantó que en el seminario participarán 200 asistentes y ocho especialistas del Instituto de ciencias aplicadas a la actividad física y deporte, de la UdeG, del ITESO y del Centro de alto rendimiento de Barcelona.

Hidratación en el deportista, lectura de etiquetas nutrimentales, suplementación de la dieta con antioxidantes y aminoácidos simples, son algunos de los principales temas. Más información en la página de internet www.cucs.udg.mx [1].

Guadalajara, Jal., 4 de septiembre de 2008
Texto: Wendy Aceves

Fotografía: Internet
Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Deporte [2]
Nutrición [3]
Salud [4]
Seminario [5]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/atletas-mexicanos-sin-orientacion-nutricional

Links
[1] http://www.cucs.udg.mx
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/deporte
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/nutricion
[4] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/salud
[5] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/seminario