

Revista Electrónica

RED Cien

CIENCIA Y NUTRICIÓN

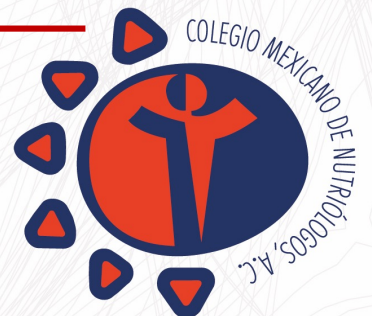
COMPROMISOS DE LOS NUTRIÓLOGOS CON LA SALUD PLANETARIA

NARRATIVA DE LA NUTRICIÓN DEL
DEPORTE EN EL ESTADO DE SINALOA:
INICIOS, ADAPTACIONES Y ACCIONES

EL ROL DEL NUTRIÓLOGO DEPORTIVO EN
EL FÚTBOL MEXICANO Y DURANTE UNA
COPA MUNDIAL DE FÚTBOL

DIETA MEDITERRÁNEA Y EJERCICIO AERÓBICO EN LA
ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA: UN ENFOQUE
PRÁCTICO

INFORME FINAL DEL CONSEJO
DIRECTIVO DEL COLEGIO MEXICANO
DE NUTRIÓLOGOS 2021-2023



NARRATIVA DE LA NUTRICIÓN DEL DEPORTE EN EL ESTADO DE SINALOA: INICIOS, ADAPTACIONES Y ACCIONES

Jorge Luis Vargas Salcido

Facultad de Ciencias de la Nutrición y Gastronomía, Universidad Autónoma de Sinaloa.
Culiacán, México. Contacto, jorge.vargas@uas.edu.mx

INTRODUCCIÓN

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) es el organismo gubernamental encargado de fomentar y promover la cultura física que busca involucrar a mexicanas y mexicanos de todas las edades a integrarse a la práctica, desde el deporte social, hasta el de competencia y alto rendimiento (1). A nivel estado, el Instituto Sinaloense del Deporte y la Cultura Física (ISDE), tiene como prioridad generar la cultura de la práctica masiva, sistemática y permanente del deporte, la actividad física y la recreación, como instrumento para la conservación de la salud de las personas y el fortalecimiento de la sana convivencia familiar y social para una mejor calidad de

vida en los sinaloenses (2). En el ISDE, los deportistas cuentan con un equipo multidisciplinario como médicos entrenadores, fisioterapeutas y nutriólogos. La nutrición deportiva es una rama de la ciencia de la nutrición, la cual tiene como objetivo cubrir todas las etapas del deporte; entrenamiento, competencia, recuperación y descanso, la nutrición juega un papel primordial en el rendimiento deportivo junto a otros factores como factores genéticos, disciplina, entre otros (3).

Con mi grado de Licenciado en Nutrición por la Universidad Autónoma de Sinaloa y de Maestría en el deporte por la Universidad del



Valle de México y por la Escuela Universitaria del Real Madrid, inicié el mi cargo como jefe del Departamento de Nutrición del ISDE inició en el año 2017. Al ingresar, todo era nuevo para mí; instalaciones, sistemas de capturas de paciente, compañeros, sin duda, grandes retos por vivir, pero con mucha ilusión de hacer el mejor trabajo y sumar al deporte Sinaloense desde la nutrición, mi gran pasión. Contábamos con todo un equipo multidisciplinario bien dirigido y articulado para dar inicio con el nuevo reto; médicos, nutriólogos, fisioterapeutas y entrenadores.

Al ingresar se observó al universo de personas y deportistas que tienen la necesidad de ser asesorados, supervisados y aconsejados para tomar las mejores decisiones de acuerdo con sus necesidades particulares. Lo que llevó a plantear una nueva estrategia de trabajo; definir nuevos puestos laborales y plazas para brigadistas de servicio social de las diferentes áreas de ciencias de la salud.

Se iniciaron las gestiones para contar con brigadistas de servicio social de diferentes instituciones educativas, implementamos un curso de capacitación con una duración de 80 h para todos los que ingresaban al área de nutrición (Imagen 1). En el curso, se abordaban componentes fundamentales que debían dominar para su disciplina, así como uso del sistema de captura de pacientes, antropometría, composición corporal, somatotipo, crecimiento y desarrollo en el deportista, tasas de sudoración e hidratación, así como suplementación y dopaje, así mismo se daba una clase semanal durante todo un año buscando que pudiéramos tener como instituto una alta competencia, asesoría y desarrollo en el área de nutrición, así como en todas las demás

áreas que conforman el departamento medicina del deporte y ciencias aplicadas. Tuve la fortuna no solo de coordinar a los brigadistas de nutrición sino también en el área médica, ser valorado como nutriólogo por el área médica fue importante porque me permitió ser una parte muy activa del equipo multidisciplinario. Hacer valer tu lugar como nutriólogo dentro de un equipo es esencial para nuestro gremio.



Imagen 1. Clase de Cineantropometría y composición corporal.

Operación del área de nutrición

Al iniciar el calendario se llevaba a cabo las juntas previas con cada uno de los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas, se analiza la matrícula de deportistas, las cargas, tiempos de preparación de etapa general, específica, calendarios de competencias, entre otros elementos. Se evalúan las pruebas de condicionantes de fuerza, destrezas y condición física.

1. Prueba de esfuerzo

Se programaba primeramente a los deportistas en donde se realizaba un electrocardiograma en reposo posteriormente en reposo, posteriormente

PROGRAMA INDIVIDUAL DE CONTROL Y SEGUIMIENTO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO														
Evaluación de indicadores del Rendimiento Físico														
NICASIO N 15 Años ATLETISMO, SALTO TRIPLE, LONGITUD 16 SEPTIEMBRE 2017														
INDICADORES DE RENDIMIENTO		Velocidad	Mets	Vo2mR	Vo2mA	Kcal.	Kcal.	FCRp	FCME	%	FCMA	FCRc	FCRc	FCRc
Nombre		Máxima	3.5						220	esfuerzo		1 min.	3 min.	5 min.
NICASIO MARISCAL		Km. / hr	ml/Kg./min.	ml/Kg./min.	Lts/min.	Kcal. / min.	30 min.	Lpm	Lpm		Lpm	Lpm	Lpm	Lpm
#	Evaluación / Fecha													
1	16-sep-17	16	14.9	52.0	3.2	16	480	70	205	82.9	170	150	129	121
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
PROMEDIOS		16.0	14.9	52.0	3.2	16	480	70.0	170.0	82.9	170	150	129	121

Imagen 2. Datos obtenidos por prueba de esfuerzo (autoría propia).

pasaban a una prueba de esfuerzo. En ella analizábamos la capacidad de los deportistas, puntos de umbrales o zonas de trabajo aeróbicas, anaeróbicas, gastos calóricos por zonas y se analizaba por parte de medicina cómo funcionaba y se adaptaba el corazón al esfuerzo. En la imagen 2 se puede observar un ejemplo.

2. Composición corporal

Los deportistas eran sometidos a un análisis de antropometría y de composición corporal (Inbody). La antropometría empleada era el protocolo de perfil restringido de ISAK, con ello obteníamos fraccionamiento de cuatro masas, somatotipo y percentil de pliegues. Posteriormente se sometían a un Inbody protocolario que guardaba automáticamente sus progresos. Estos análisis son de utilidad para poder medir y observar el progreso del

paciente. Todas las evaluaciones de composición corporal se llevaban a cabo mensualmente.

3. Tapete anaeróbico

En este tapete se obtenían datos de reacción y potencia anaeróbica. Estos datos eran obtenidos mediante una batería de 10 pruebas auditivas largas y cortas, visuales largas y cortas, saltos verticales, skippi, sprint, saltos frontales, entre otros.

La prueba de esfuerzo, composición corporal y tapete anaeróbico, se realizaban junto una historia clínica; estos, eran evaluaciones básicas para todos los deportistas, en algunos deportes se consideraban otros elementos como dinamometría de mano, dedos y miembros inferiores.

El nutriólogo en el campo

No todo es estar en el consultorio, en nuestro caso se designaba nutriólogos uno para cada deporte y trabajábamos con ellos. Diariamente se procedía a la visita de los centros de entrenamiento donde era importante estar allí por diversas circunstancias, primeramente, se establece mayor confianza y comunicación con los deportistas, permite supervisar, observar y detectar oportunidades de intervención, estrategias nuevas o bien verificar si se realiza parte de la nueva estrategia. Todos los días en el campo se trabajaba desde actividades muy sencillas como solo estar presente y ser parte del equipo, a pequeñas intervenciones como preguntarle simplemente al deportista ¿Desayunaste?, ¿Cómo te sientes hoy?, ¿Sientes que rindes más o te cuesta realizar los entrenamientos?, según las respuestas junto a otros elementos se consideraban para establecer metas y estrategias para cada deportista.

Una de las evaluaciones más comunes que realizamos en campo es la tasa de sudoración, esto es fundamental para los deportistas, pero en nuestro caso particular cobra una relevancia primordial. Nuestros deportistas están expuesto a entrenamientos de larga duración y a condiciones ambientales que frecuentemente superan los 36-40 grados centígrados y humedades por encima del 50% lo que puede provocar una deshidratación fácilmente.

De acuerdo con los resultados de las tasas de sudoración se entrega al entrenador un resumen de sus atletas, cuanto sudan y como deben de hidratarse. El estar en campo

es la mejor manera de supervisar que se tomen las pausas adecuadas para la hidratación y que todos los deportistas cumplan con dichas recomendaciones.

El estar en campo nos permite ver que no se consuman suplementos alimenticios sin supervisión, en ocasiones el deseo de ganar, de mejorar es tan grande que algunos atletas piensan que necesitan algo extra para mejorar y muchos son tentados al consumo de suplementos alimenticios que pueden tener graves efectos en la salud del deportista y en algunos casos estar contaminados con sustancias prohibidas por la agencia mundial antidopaje, poniendo también en riesgo su vida deportiva, ya que puede ser sancionado con un largo tiempo sin competir, relegar sus becas deportivas y borrar sus récords. Es evidente que el nutriólogo en el campo es fundamental para observar actitudes y comportamientos que pueden prevenir el uso de suplementos sin supervisión y si en algún caso es necesario que la elección de este sea de forma segura.

Para generar un poco de consciencia en estos casos, nosotros damos a entrenadores una capacitación, ¿Qué buscamos? confianza, que se puedan acercar, preguntar, analizar el caso y actuar. Estar en campo nos permite ver las intensidades y duración de los entrenamientos, así como los metabolismos que se trabajan; como nutriólogo es importante verlo de manera directa, ya que no es lo mismo que en consulta el deportista nos refiera realizar 2 horas de ejercicio. Esto nos ayuda a la mejor planificación de hidratos de carbono, grasas y proteínas, así como su periodización a los largos del día.

En nutriólogo en nacionales

El tiempo pasa a lo largo del año y las competencias primordiales se avecinan, todo el esfuerzo, dedicación y se verán reflejados en esta justa. Existen muchas disciplinas deportivas que son de control de peso, es fundamental llegar a estos pesos de manera saludable, iniciar y asesorar a los deportistas en el denominado corte es importante ya que de esta forma el deportista llegará fuerte y pleno a su competencia. Esto evita llegar a competencias sin recurrir métodos abstractos como deshidratación, ayunos, uso de laxantes o incluso diuréticos afectando negativamente de desempeño y salud del atleta.

Es hora de partir rumbo a los nacionales, nuestra labor es la planificación de lonches para los trayectos, planificar desayuno, cena y con qué se recuperarán en otra ciudad o estado donde no tenemos los mismos alimentos o simplemente sazón. Se tienen tantos escenarios, porque cada deportista es diferente.

Una vez terminado los nacionales, es hora de la transición, de descansar y recargar pila para los nuevos eventos deportivos. A lo largo del tiempo donde pude participar en esta labor, fue grandioso; la convivencia, el ambiente, las personas, los deportistas. Estar detrás de todo un evento deportivo, de una competencia, de un atleta es sin duda una experiencia llena de aprendizajes profesionales y personales.

Es claro que cuando cada área hace su parte, se obtienen mejores resultados, en nuestro caso fue el mejor lugar en el medallero nacional, se logró la participación de atletas en olimpiadas y para olimpiadas de Tokio 2020.

CONCLUSIÓN

El papel del nutriólogo en el área deportiva ha crecido de manera importante debido a la clara evidencia de su participación dentro los equipos multidisciplinarios. Es de vital importancia que los atletas puedan contar con las herramientas nutricionales adecuadas para logros específicos y deportivos como la recuperación, evitar deshidrataciones excesivas, orientación en suplementos evitando así caer en dopaje o bien simplemente en creencias o mitos. Para mí ha sido muy satisfactorio estar presente en una rama que va creciendo día con día y es cada vez más tomada en cuenta para la mejora del deporte mexicano. Es nuestra labor como nutriólogos sumar para que se siga posicionando nuestra profesión en el deporte.

DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés financiero ni no financiero.

FINANCIAMIENTO

No se recibió ningún tipo de financiamiento.

REFERENCIAS

1. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2014). ¿Qué es la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE)?. Comunicado. 21 de julio de 2014, disponible en <https://www.gob.mx/conade/prensa/qu-e-es-la-conade>. Consultado el 7 de enero del 2023.
2. Instituto Sinaloense del Deporte y la Cultura Física (2022). Portal oficial del ISDE, disponible en <https://isde.gob.mx/acerca-de/>. Consultado el 7 de enero del 2023.

3. Rodriguez NR, DiMarco NM, Langley S; (2013). American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance [published correction appears in J Am Diet Assoc. 2013 Dec;113(12):1759]. J Am Diet Assoc. 2009;109(3):509-527.
doi:10.1016/j.jada.2009.01.005

Revista electrónica

REDCiEN

==== Ciencia y Nutrición ====

DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS, año 5, No. 9, Enero – junio 2023, es una Publicación semestral editada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, calle Carolina #106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, México D.F., México. Tel. (55) 63795074. Ext. 106, www.redcien.com, redcien@cmn.org. Editora responsable: Dra. Edna Judith Nava González. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04 – 2022 – 113014435600 - 102, ISSN: "en trámite", ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Red Ciencia y Nutrición (REDCiEN), Colegio Mexicano de Nutriólogos, A.C., LN Nancy Guadalupe Valenzuela Rubio, calle Carolina ·106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México, fecha de la última modificación, 31 de julio de 2023.