



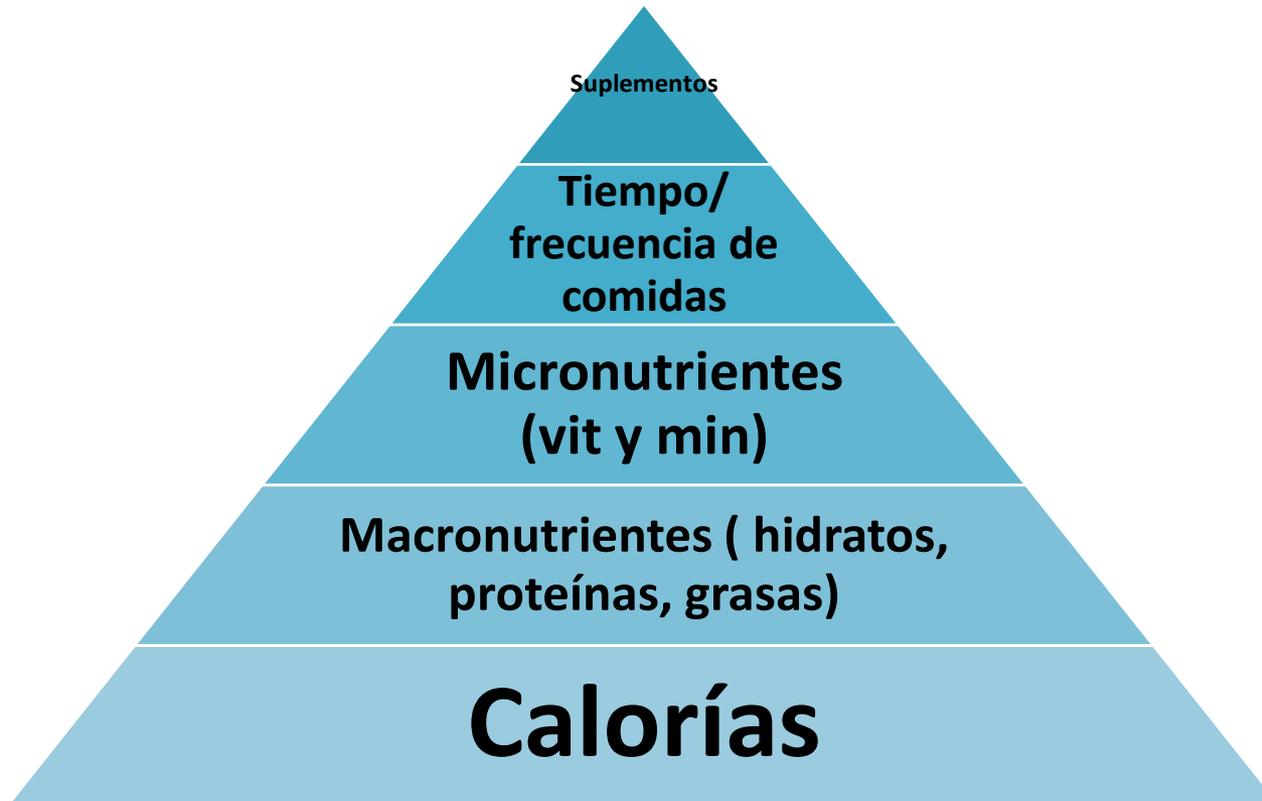
Disertante: Lic. Fernanda Oviedo

4 de junio de 2020

INTRODUCCIÓN

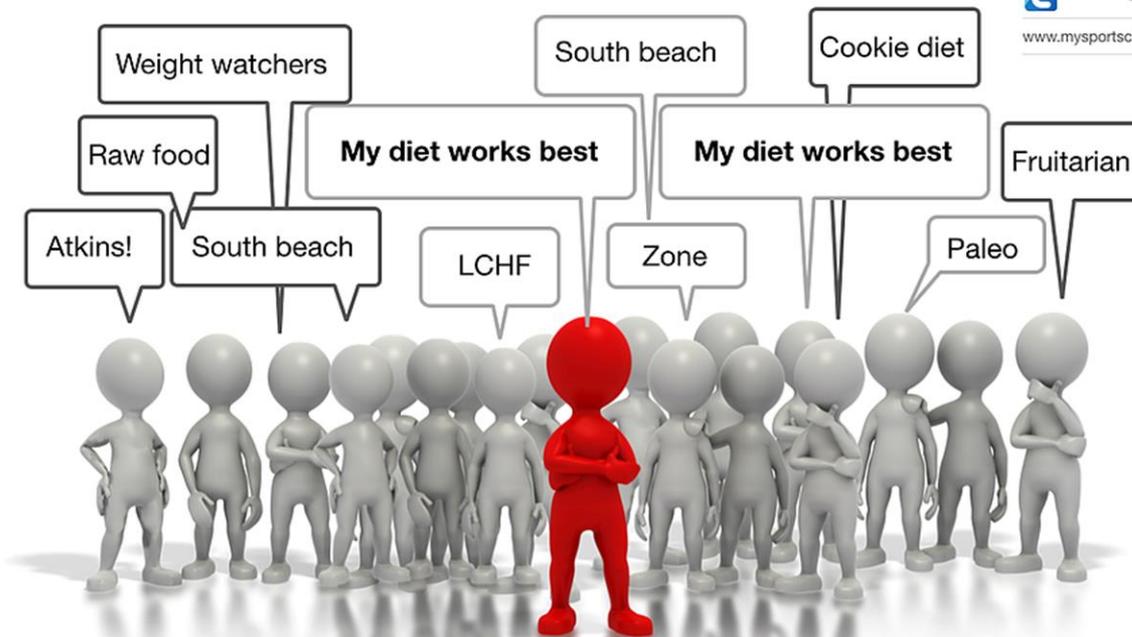


PRIORIDADES NUTRICIONALES



DIETAS DE MODA: ¿FUNCIONAN?

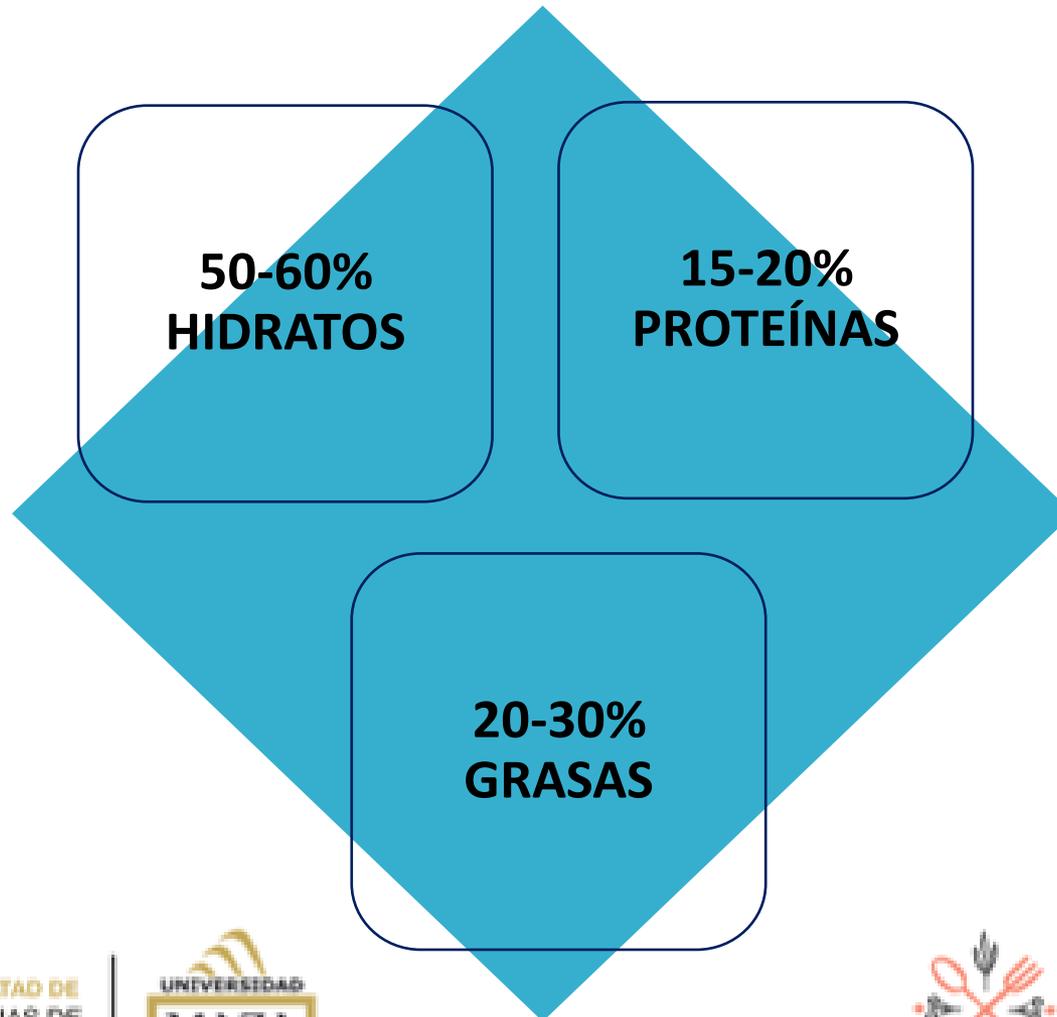
Diets and weight loss



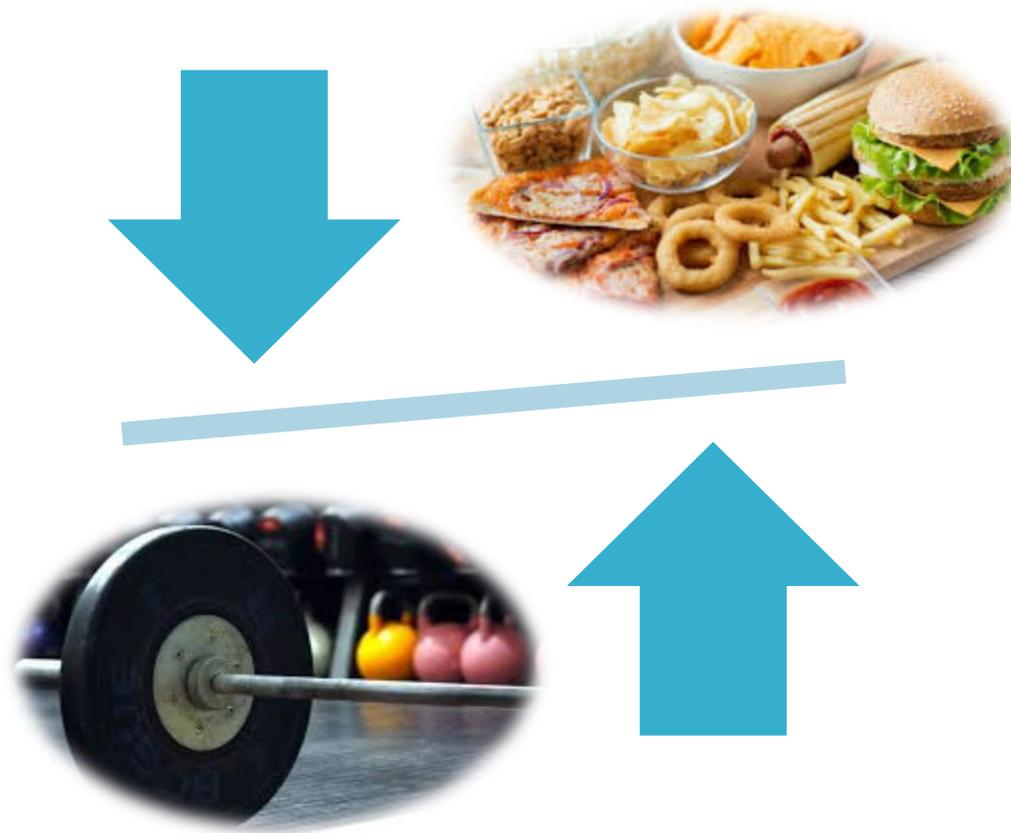
The fundamental truism is that energy balance has to be negative and when you do that, and can sustain your new weight, then you achieve success!

Prof Stuart Phillips @mackinprof

PROPORCIÓN DE LA ENERGÍA DIARIA



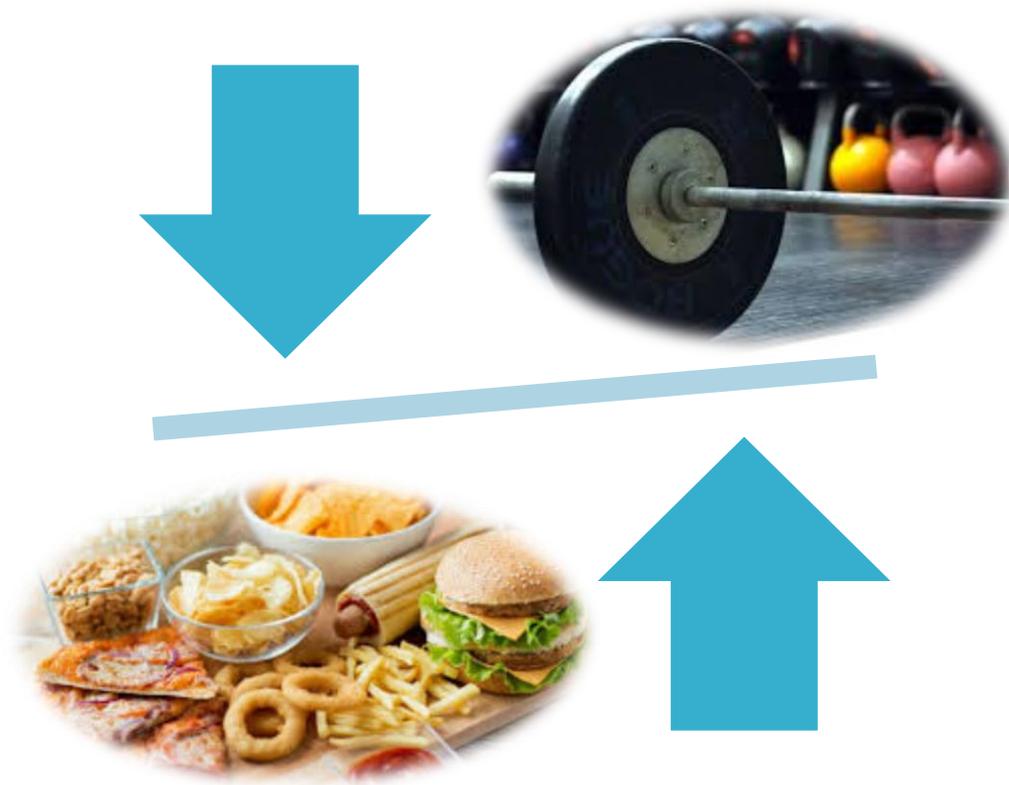
2- MACRONUTRIENTES



GASTO > INGESTA

OBJETIVO: ¿descenso de peso o adiposo?

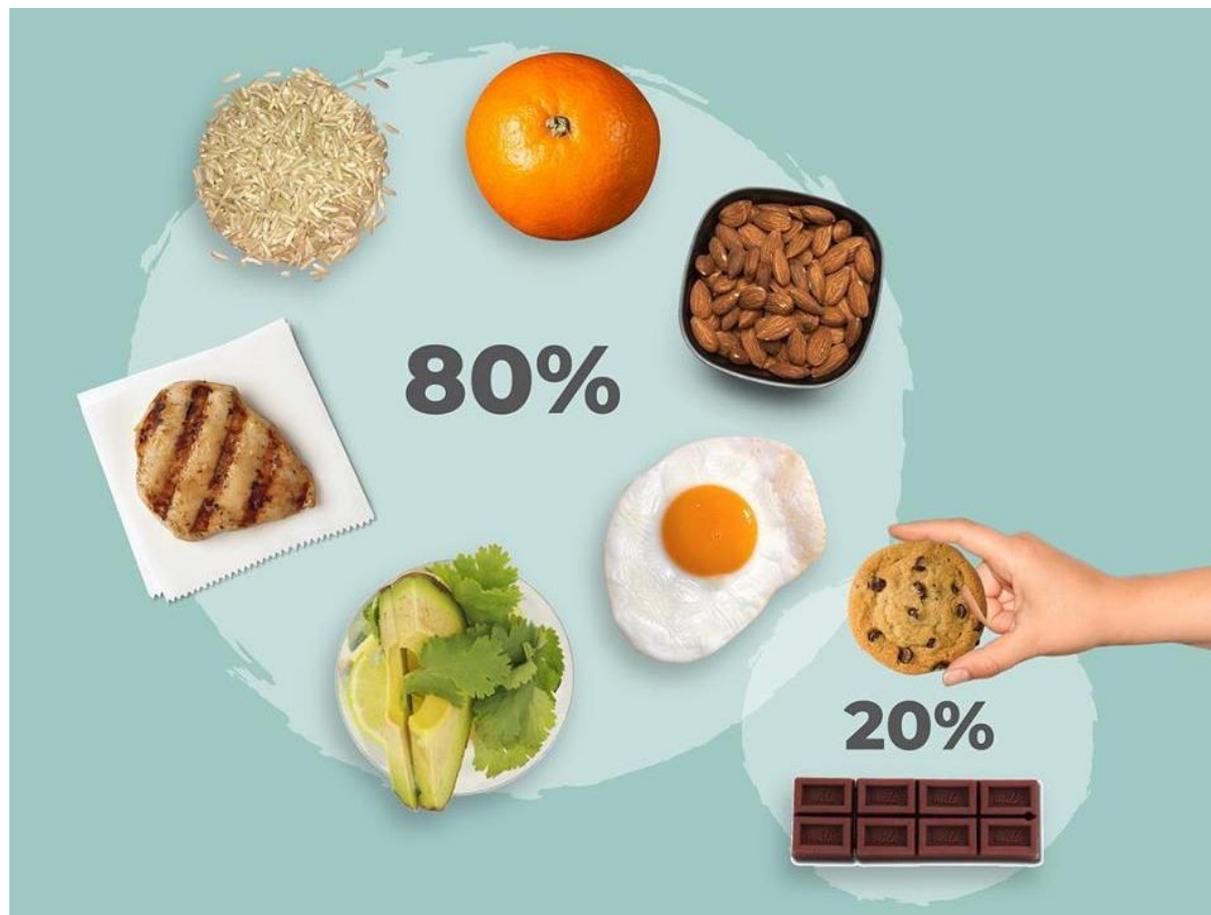
2- MACRONUTRIENTES



INGESTA > GASTO

OBJETIVO: ¿aumento de peso o muscular ?

FLEXIBILIDAD ALIMENTARIA



2- MACRONUTRIENTES

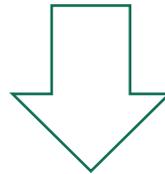
HIDRATOS DE CARBONO
50-70%



Energía para músculos y cerebro.
Si no consumo, pierdo músculo



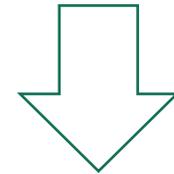
PROTEÍNAS
15-20%



Mantenimiento muscular.
En exceso, las elimino por orina.



GRASAS
20-30%



Transporte de vitaminas.
Mucha energía en poca cantidad.



3- MICRONUTRIENTES



***Incorpora distintas frutas y verduras
diariamente (5 porciones en norma general)***

4- TIMING DE NUTRIENTES



4- TIMING DE NUTRIENTES



HIDRATOS DE CARBONO



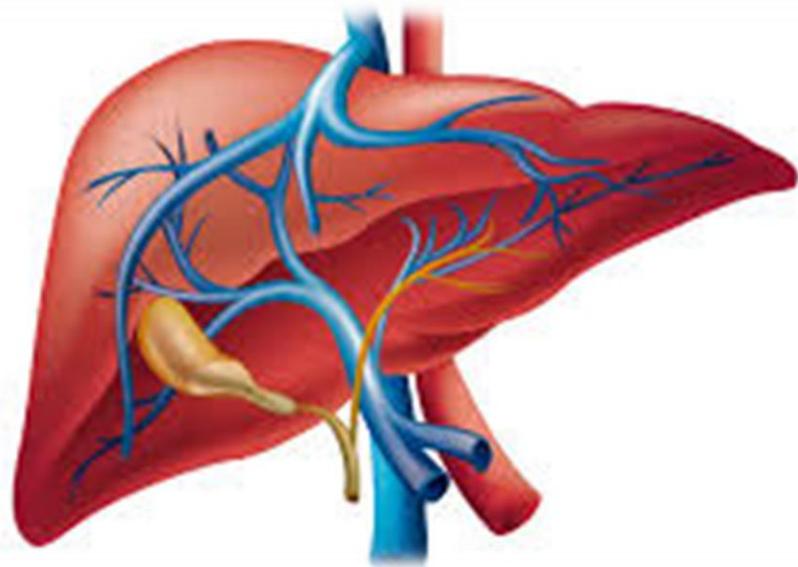
- ✓ Fuente energética principal.
- ✓ Moderarlos, no eliminarlos (cuidado muscular)
- ✓ Alimentos integrales.

Alimentos ricos en hidratos: arroz integral, blanco, yamaní, legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, arvejas), papa, camote/ batata, choclo, pan, avena, copos integrales, frutas, quínoa, mijo, etc.

CREENCIAS POPULARES

- **“LOS HIDRATOS DE CARBONO ENGORDAN”**
- **“CUANDO DEJO LOS HIDRATOS, BAJO DE PESO RAPIDÍSIMO”**
- **“ME ESTOY CUIDANDO, DEJO LAS HARINAS”**

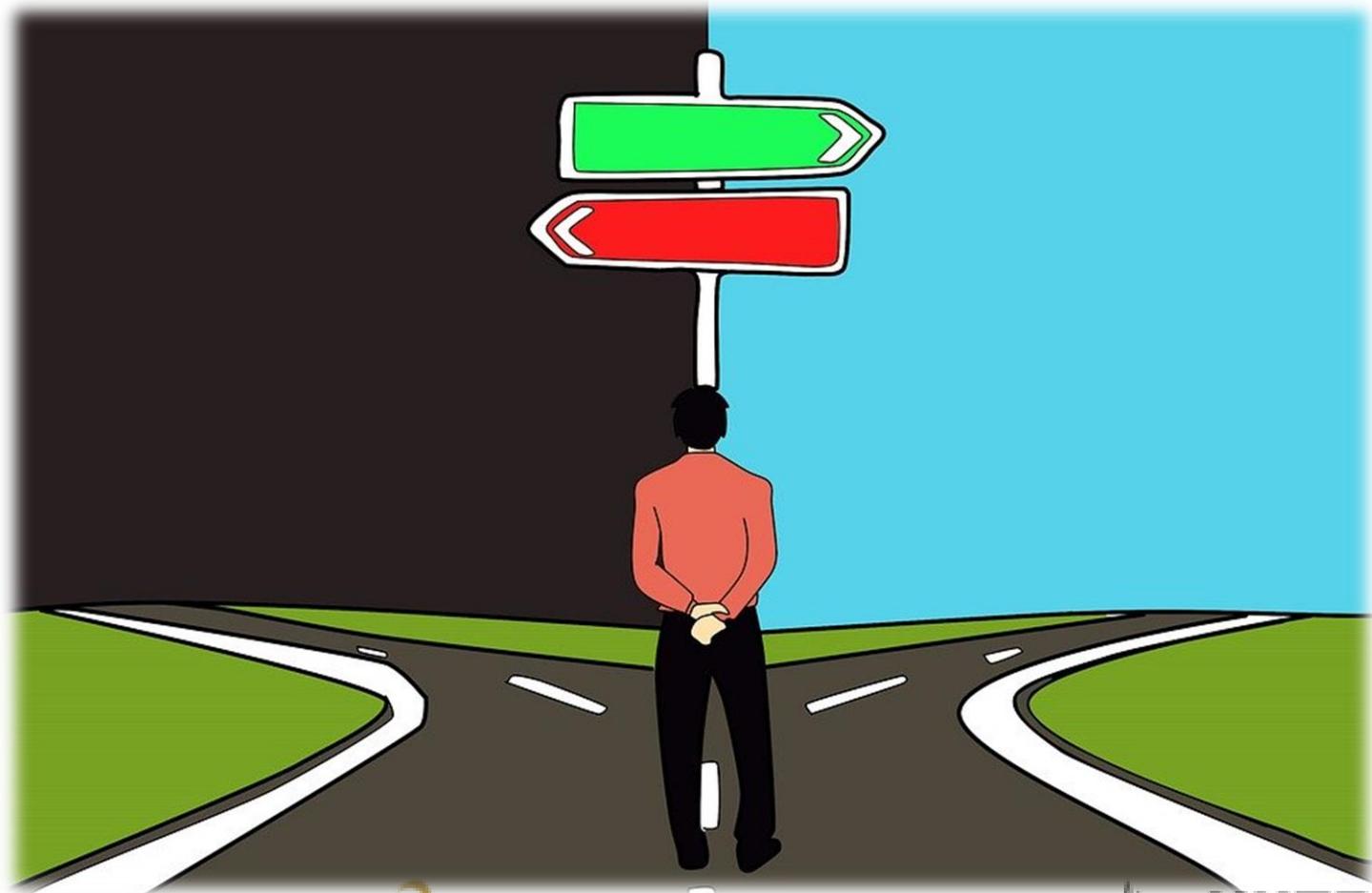
HIDRATOS DE CARBONO: ALMACENAMIENTO



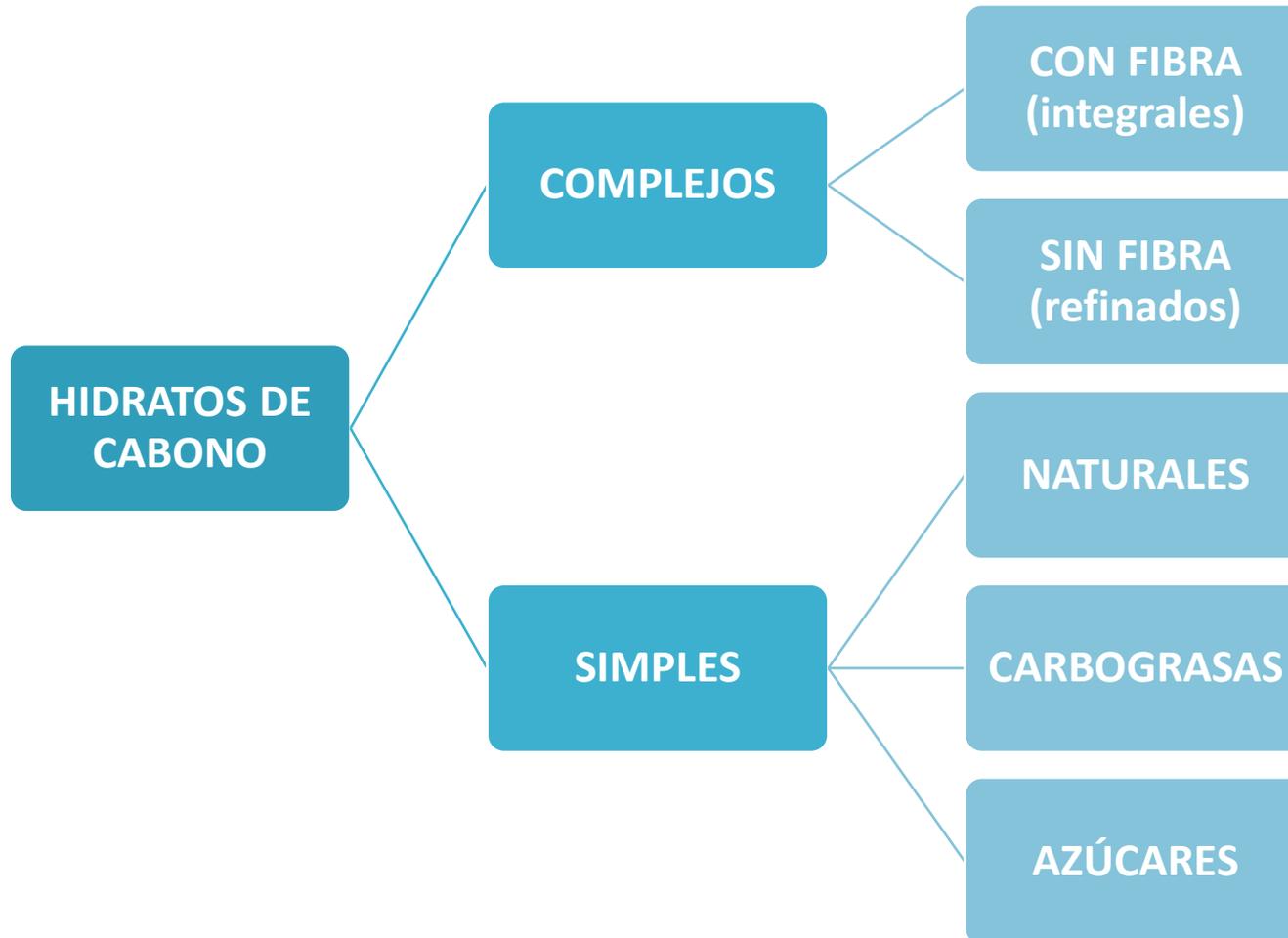
HIDRATOS DE CARBONO: ¿ QUÉ PRODUCE SU FALTA?

- **SENSACIÓN DE MAREOS, DEBILIDAD MUSCULAR.**
- **FATIGA RELACIONADA CON EL EJERCICIO PROLONGADO**
 - **CAMBIOS BRUSCOS DE HUMOR**
- **EN FORMA CRÓNICA: AFECTA AL SISTEMA INMUNE Y LLEVA A UN ESTADO DE FATIGA CRÓNICA**

HIDRATOS DE CARBONO: TIPOS



HIDRATOS DE CARBONO: TIPOS



HIDRATOS DE CARBONO: SIMPLES



**Azúcar blanca
o mascabo**



Miel



Dulces



**Gomitas
deportivas**



**Geles
deportivos**



Frutas frescas



**Frutas
deshidratadas**



**Bebida
isotónica**

HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES: CARBOGRASAS



Facturas



Alfajores



Galletas



Golosinas



Tortitas



Helados



Chocolates



Tortas

HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS: CON POCA FIBRA



Arroz blanco



**Almidón de
maíz**



**Fideos
blancos**



**Harinas
blancas: de
trigo, arroz**

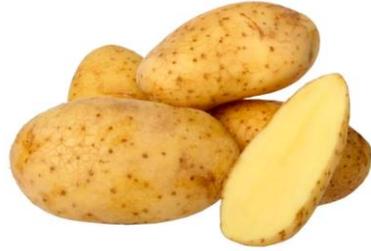


Polenta

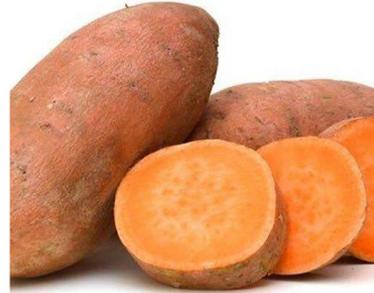
HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS: CON FIBRA



Arroz integral



Papa



Camote



**Pastas
integrales**



Legumbres



Choclo



Avena



Quínoa

FIBRA: COMPARACIONES



Porción: 32,5 gr (5 unidades)
Calorías: 123,7
HC: 25 g
PR: 2,75 g
GR: 1,25 g
Fibra: 2 g



Porción: 40 gr (1/2 taza de té)
Calorías: 139
HC: 22 g
PR: 5,2 g
GR: 3,2 g
Fibra: 4,4 g

FIBRA: COMPARACIONES



Porción: 23 gr (1 unidad)
Calorías: 99
HC: 15 g
PR: 1,9 g
GR: 3,5 g
Fibra: 0,8 g



Porción: 25 gr (1 unidad)
Calorías: 98
HC: 18 g
PR: 1,7 g
GR: 2 g
Fibra: 0,4 g

¿CUÁNDO ELIJO CADA TIPO DE HIDRATO DE CARBONO?

EL RESTO DEL DÍA



2-3 HORAS PREVIAS



1 HORA PREVIA



¿CUÁNDO ELIJO CÁDA TIPO DE HIDRATO DE CARBONO?

DURANTE EL ENTRENAMIENTO



APENAS FINALIZO



COMIDAS POSTERIORES



PROTEÍNAS



Ejemplos: claras de huevos, atún natural, leche y yogur descremada, carnes magras (pollo, pescado, carne vacuna, cerdo), ricota magra, germen de trigo, soja texturizada, levadura nutricional.

- ✓ Mantener.
- ✓ Timing.
- ✓ Combinar opciones.

DISTRIBUCIÓN PROTEICA IDEAL



20-25 GRAMOS DE PROTEÍNAS



CLARAS DE HUEVO
(5 unidades)



LECHE O YOGUR DESC.
(3-4 vasos de 200 ml)



POLLO
(1 palma de mano o 100g)



QUESO PORT SALUT LIGHT
(120g o 3 rebanadas)



CARNE MAGRA
(1 palma de mano= 100g)



PESCADO FRESCO
(120g= 1 filete mediano)



WHEY PROTEIN (1 medida)



20-25 GRAMOS DE PROTEÍNAS



SOJA
TEXTURIZADA
(40g- 2 cdas
soperas colmadas)



GÉRMEN DE
TRIGO.
(7 cdas soperas)



LEVADURA
NUTRICIONAL
(2 cdas soperas)



SEMILLAS DE
GIRASOL (4-5
cdas soperas)



SEMILLAS DE
CHÍA (6 cdas
soperas)



LEGUMBRES
COCIDAS (250g
aprox= 2 tazas tipo
té)



COMBINACIONES: REEMPLAZOS DE 100G DE CARNES



**1 TAZA DE LENTEJAS
COCIDAS**



**1 HUEVO
O 2 CLARAS**



**1 CDA SOPERA DE
SEMILLAS DE CHÍA
(MOLIDAS)**

COMBINACIONES: REEMPLAZOS DE 100G DE CARNES



**1 TAZA DE GARBANZOS
COCIDOS**

**1 CUCHARADA SOPERA DE
SOJA TEXTURIZADA**

GRASAS SALUDABLES



- ✓ No eliminarlas, seleccionar.
- ✓ 9 kcal / gramo

Ejemplos de alimentos ricos en grasas saludables: palta, aceitunas, frutos secos, semillas, aceites.

¿ COMO CUIDAR TEJIDO ADIPOSO EN CUARENTENA?

- ✓ Objetivos realistas (composición corporal).
- ✓ Reducir moderadamente mis calorías.
 - ✓ Evitar pesarte todo el tiempo.
- ✓ Comer utilizando el “timing de nutrientes”.
- ✓ Distribuir la comida en forma pareja durante el día.
- ✓ Limitar el consumo de alcohol y carbo-grasas.

¿ COMO CUIDAR TEJIDO ADIPOSO EN CUARENTENA?

- ✓ ¿ Cuánto entreno?
 - ✓ Hacer las 4 comidas y agregar colación si es necesario.
 - ✓ Que cada almuerzo y cena tengan un poco de hidratos y de proteínas.
 - ✓ Prestar mucha atención a las porciones de alimentos ricos en grasas y seleccionar los saludables.
 - ✓ Servirse únicamente lo que se necesita en el plato.

¿ DIFICULTAD PARA MANTENER MASA MUSCULAR?

- ✓ Balance energético positivo: consumir más calorías que las que gasto.
- ✓ Aumentar consumo de proteínas e hidratos de carbono.
 - ✓ Comer con mayor frecuencia.
- ✓ No eliminar los vegetales de la alimentación, pero no llenarse con ellos.

DENSIDAD ENERGÉTICA



400 calorías
de aceite.

400 calorías
de carne.

400 calorías
de verduras.

DESAYUNO Y MERIENDA



DESAYUNO Y MERIENDA

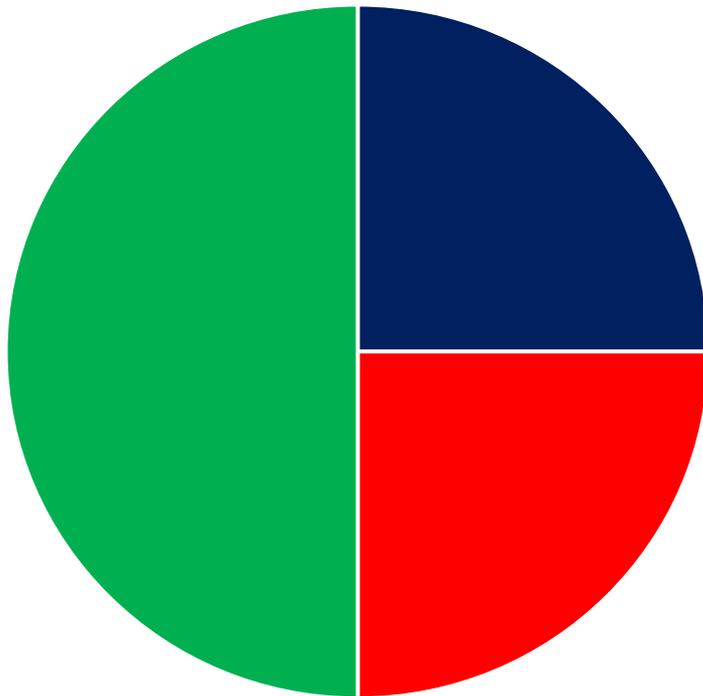
CUIDADO ADIPOSEO y MUSCULAR

- 1 taza de leche descremada o yogur
- 2-4 claras de huevo o 1-2 rodaja fina de queso light
- 1-2 rebanada de pan integral o 2-4 cdas soperas de avena o cereal integral o panqueque con avena
- 1 fruta mediana
- 2-3 almendras o nueces o $\frac{1}{4}$ de palta o 1 cda de semillas molidas
- Agua

DIFICULTAD PARA MANTENER M.M.

- 1 taza de leche descremada o yogur
- 2-4 claras de huevo o 2 rodajas finas de queso light
- 2-4 rebanada de pan integral o 4-8 cdas soperas de avena o cereal integral
- 1 fruta mediana
- $\frac{1}{2}$ palta o 2 cdas soperas de semillas procesadas o 10 frutos secos
- Agua

ALMUERZO Y CENA: cuidado adiposo y muscular



■ Hidratos ■ Proteínas ■ Vegetales

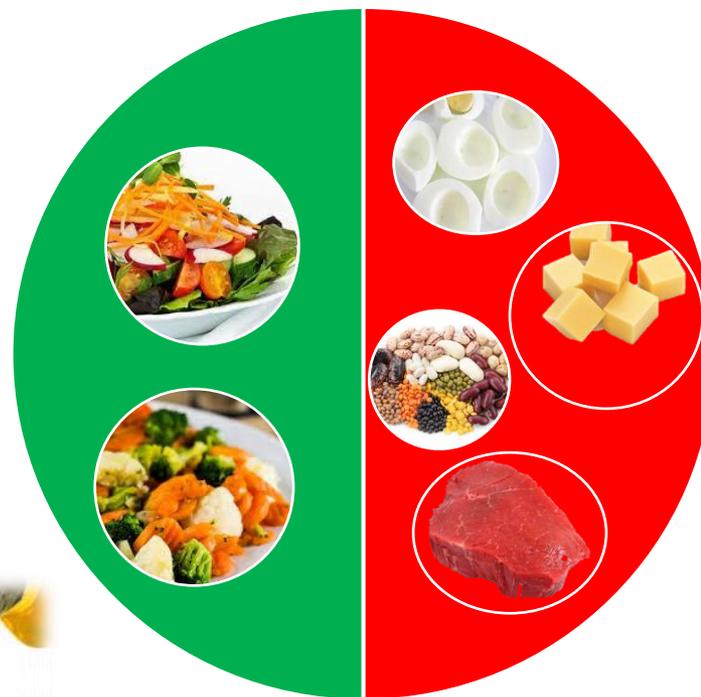
Tenes que consumir 5 componentes:

1. $\frac{1}{2}$ plato de vegetales
2. $\frac{1}{4}$ plato de hidratos
3. $\frac{1}{4}$ plato de proteínas
4. 1 porción chica de grasas saludables
5. Líquido sin azúcar

ALMUERZO Y CENA: cuidado adiposo y muscular



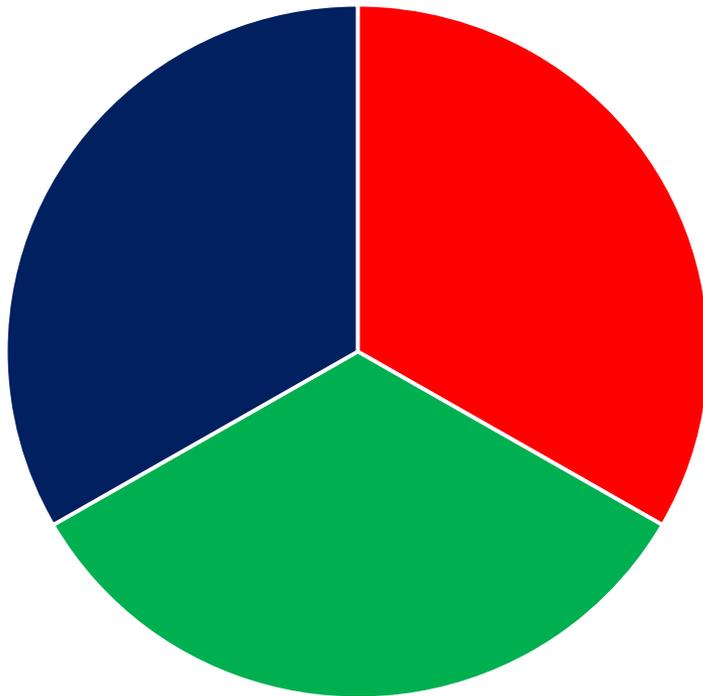
■ Hidratos ■ Vegetales



■ Proteínas ■ Vegetales



ALMUERZO Y CENA: dificultad para mantener masa muscular



■ Hidratos ■ Proteínas ■ Vegetales

Tenes que consumir 5 componentes:

1. 1/3 plato de vegetales
2. 1/3 plato de hidratos
3. 1/3 plato de proteínas
4. 1 porción de grasas saludables
5. Líquido sin azúcar

5- SUPLEMENTACIÓN

- **Colaboran con el objetivo: siempre y cuando se cumpla todos los eslabones anteriores de la pirámide.**
- **Complementan.**
- **No hacen magia.**



5- SUPLEMENTACIÓN

Antes de usar cualquier suplemento, un atleta debe preguntarse:



- ¿Ha sido probado?
- ¿Es seguro?
- ¿Es efectivo (para mejorar el rendimiento)?
- ¿Es necesario?

5- SUPLEMENTACIÓN

The sports nutrition pyramid by many athletes (and supplement companies)

Evidence-based approach by sports dietitians and other experts



How would you build a pyramid?



@Jeukendrup
www.mysportscience.com

EXTENSIÓN

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA NUTRICIÓN

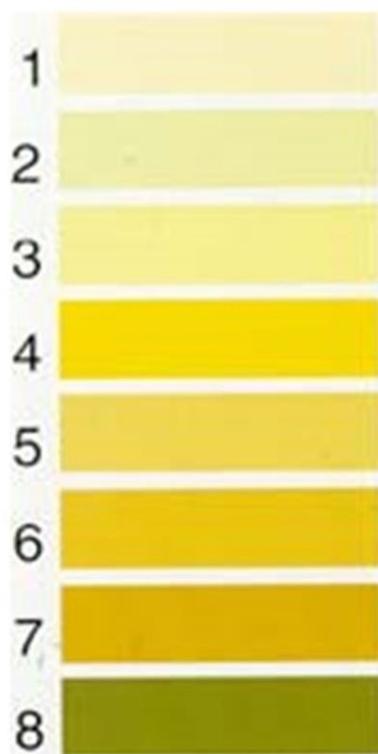


5- SUPLEMENTACIÓN: SEGURIDAD



<https://www.informed-sport.com/supplement-search/tags/informed-sport-australia>

HIDRATACIÓN



Bien

No habría que esperar a tener sed para seguir tomando agua

Cuidado

Ya hay deshidratación. El rendimiento disminuye, la recuperación se hace más lenta, sentís cansancio y podés lesionarte

Mal

Tu nivel de deshidratación es grave, te estás poniendo en riesgo

HIDRATACIÓN: RECUPERACIÓN POST ENTRENAMIENTO

- 1. Pesate antes de entrenar con la mínima cantidad de ropa posible.**
- 2. Pesate apenas finalices el entrenamiento con la mínima cantidad de ropa posible.**
- 1. Para reponer correctamente el líquido perdido, tenés que consumir del 100 al 150% del peso perdido en forma de líquido en las horas posteriores (3 horas siguientes).**



HIDRATACIÓN: RECUPERACIÓN POST ENTRENAMIENTO

Ejemplo:

- **Peso previo al entrenamiento: 80 kg**
- **Peso posterior al entrenamiento: 78 kg**
- **Diferencia de peso: 2 kg**

***En las 3 horas siguientes, tenés que reponer de 2 a 3 litros
(podés agregar un poco de sal a tus comidas para retenerlo)***



CONCLUSIÓN

- 1. Si tu gasto energético bajó o aumentó, la ingesta de alimentos debe modificarse.***
- 2. Aumentar el consumo de frutas y vegetales para aumentar volumen de mi alimentación con poca densidad energética.***
- 3. Distribuir los nutrientes en forma similar a lo largo del día.***
- 4. No eliminar ningún macronutriente (hidratos de carbono principalmente)***
- 5. No saltar comidas con el objetivo de descender la grasa corporal.***
- 6. Realizar un descanso adecuado que ayudará optimizar el ejercicio.***

MUCHAS GRACIAS



oviedo.mfernanda@gmail.com



f.oviedonutricion

