

**Gasto Energético y
Composición Corporal**
Lic. Beatriz Boullosa
beaboullosa@yahoo.com

En entrenamientos de resistencia, la tasa metabólica durante el entrenamiento puede ser 15-20 veces la tasa en reposo y el metabolismo puede mantenerse elevado hasta 12 horas después del entrenamiento, si el ejercicio es prolongado y la intensidad es alta.

Los músculos necesitan energía para trabajar, y dicha demanda de energía, está influenciada por diversos factores:

- Sexo
- Edad
- Peso
- Estatura
- Composición corporal
- Deporte
- Actividad física
- Genética
- Temporada
- Tipo de deporte
- Actividades cotidianas
- Condiciones especiales (menstruación, crecimiento, lesión)

Cuando el consumo energético es insuficiente, la grasa y el músculo se utilizarán para obtener energía. Muchos atletas restringen su ingesta energética aunque su gasto sea muy elevado

Por lo tanto antes de correr a las tiendas de suplementos para comprar vitaminas, minerales, quemadores de grasa o alguna pastillita “mágica” que nos permita tener el mejor rendimiento y una adecuada composición corporal, debemos de analizar nuestra alimentación.

Una inadecuada ingesta de energía, genera fatiga, pérdida de peso indeseado (masa muscular), irritabilidad, inadaptación al programa de entrenamiento y desánimo entre otros.

Cualquier modificación en nuestra ingesta calórica debe de ser establecida a partir de varios principios:

Ley de la especificidad: no puedo querer varias cosas a la vez. No podemos subir masa muscular y al mismo tiempo perder grasa. Debemos establecer que va primero y que va después.

Equilibrio Energético: debemos recordar el principio del equilibrio energético. Si como lo mismo que gasto, mi peso quedará igual, pero si ingiero más calorías de las que gasto puedo subir de peso y éste puede provenir de grasa o masa muscular, dependiendo del entrenamiento. Si ingiero menos calorías de

las que gasto voy a perder peso, de forma adecuada será grasa pero de forma inadecuada puede ser pérdida de masa muscular y/o agua.

Tipo de atleta:

- Elite o atletas adultos recreativos
- Elite niños/adolescentes atletas
- Niños activos
- Atletas enfermos o lesionados
- Individuos activos con

condiciones específicas:

- T.A
- Diabetes
- GI condiciones

Cada deporte tiene características específicas, cada individuo tiene gustos, necesidades, características y posibilidades específicas. Por lo tanto las generalizaciones no aplican a todos los deportes ni a todos los individuos.

¿Para que queremos saber la ingesta de calórica de los atletas?

- Control de peso: ganancia, pérdida o mantenimiento
- Tiempos de comida relacionados al entrenamiento y la competencia
- Conocimiento general sobre lo que come el atleta
- Cambios en la alimentación relacionados a conductas alimentarias, salud o el deporte
- Determinar si un nutrimento en particular es alto o bajo en la dieta. Para saber si se requiere de algún suplemento
- Si el atleta está siguiendo una dieta específica
- Ciencia – investigación

Algunas herramientas:

- Recordatorio 24
- Frecuencia de alimentos
- Diario de ingesta
- Observación directa

Conductas alimentarias de ciertos atletas, a considerar:

- Dieta Crónica: atletas que constantemente y exitosamente restringen su ingesta de energía para mantener su peso promedio o por abajo del promedio.
- Peso Ciclico: atletas que utilizan dietas para perder peso durante la temporada de entrenamiento, pero lo recuperan al finalizar la temporada y así se repite el ciclo.
- Alimentación moderada: limitación conciente de la ingesta. Estos atletas sienten culpa al no poder tener más control y generalmente no alcanzan

sus metas de peso o composición corporal por falta de conocimientos y estrategias

Metas de la intervención nutrimental para el cubrir el gato energético o modificar la composición corporal.

- Cubrir las demandas de energía del entrenamiento y la competencia mientras se mantiene la composición corporal o de modifica.
- Cumplir con los macronutrientes para la preparación y la recuperación
- Brindar variedad – micronutrientes
- Optimizar el estado de hidratación
- Utilizar suplementos con precaución
- traducir las metas nutrimentales en COMIDA para que los atletas entienden claramente.

Composición Corporal

- Masa Libre de Grasa
 - Agua
 - Viseras
 - Músculo
 - Hueso
- Masa Grasa
 - Indispensable
 - No indispensable

Algunas herramientas:

- Antropometría
- Bioimpedancia Eléctrica
- BOD POD
- Agua marcada con deuterio
- DEXA

Es importante contar con:

- Certificación en Antropometría
- Aparatos abalados
- Actualización-información-conocimiento científico
- Ética

Es importante recordar que...

- El contenido ideal de grasa en los atletas depende de diversos factores.
- Menos no siempre es lo mejor.
- El porcentaje ideal para competir no siempre se puede mantener

Referencias Bibliográficas

- Bahr, R. 1992 Excess post-exercise oxygen consumption-magnitude, mechanisms and practical implications. A Ph S
- Beals & Manore, JADA, 1998
- Butterfield & Tamblay 1994
- Clark, N. 1997 Sports Nutrition guidebook Human Kinetics

- Gibala, M.J. 2002 Dietary protein, amino acid supplements and recovery from exercise. Sports Science Exchange #87 Vol 15 No.4 GSSI
- Maughan R. 2001 Fundamentals of Sports Nutrition
- Thompson & Manore. J Am Diet Assoc. 1996;96:30-34