

COMPOSICIÓN ALIMENTARIA

Por el DR. GREGORIO MARISCAL

Una correcta nutrición no sólo es necesaria para favorecer nuestra capacidad física a la hora de realizar un ejercicio, sino que es absolutamente necesaria para mantener un estado de salud idóneo.

Nuestro estado nutricional va a repercutir directamente sobre nuestra salud y bienestar, y será fundamental para mantener una calidad de vida aceptable.

La nutrición del deportista hay que abordarla desde un doble prisma.

En primer lugar la práctica de los diferentes deportes va a producir ciertas pérdidas y desgaste en nuestro organismo, por lo tanto, habrá que compensar ese desgaste y reponer las pérdidas para mantener la salud.

En segundo lugar, el deportista busca en los diferentes alimentos la mejor combinación posible para aumentar su rendimiento deportivo y, con ello, poder conseguir cierta ventaja respecto de sus adversarios, a la hora de la competición.

En el campo de nutrición existen ciertos términos que a veces se confunden, pero que conviene distinguir.

ALIMENTACION:

Es la acción mediante la cual suministramos a nuestro organismo los diferentes alimentos, y los ingerimos.

Se trata, por lo tanto, de un acto voluntario que realizamos de forma consciente, y que podemos modificarlo según nuestra voluntad o según los condicionantes económicos, culturales, religiosos o sociales que nos rodeen.

NUTRICION:

Es el conjunto de procesos fisiológicos que suceden en nuestro interior, mediante los cuales nuestro cuerpo recibe, modifica, asimila y aprovecha los elementos que contienen los diferentes alimentos.

Por lo tanto se trata de un acto inconsciente e involuntario que escapa a nuestra propia voluntad.

Todos los alimentos llevan en su composición una serie de elementos que van a permitir a nuestro organismo formarse, crecer, desarrollarse y moverse, esos elementos se conocen con el nombre de **nutrientes**, que se van a combinarse de formas muy diferentes en cada uno de los alimentos y que van a formar parte de nues-



FOTO: JULIAN SAN JOSÉ

tro organismo cuando sean consumidos, asimilados e incorporados a nuestros fluidos y tejidos.

Si cada una de esas partes del "puzzle" que son los alimentos, van a formar parte de "nuestro propio puzzle", es fundamental que prestemos siempre una atención máxima a la calidad de los alimentos que tomamos, puesto que, sus pequeños elementos que lo formen (nutrientes) pasarán a formar parte de nosotros mismos.

Los diferentes nutrientes no son igualmente necesarios para nuestro organismo, ni cuantitativa ni cualitativamente. Aquellos nutrientes que se necesitan en cantidades mayores se les denomina **macronutrientes** y son los que ocupan la mayor parte de los alimentos.

Otros se necesitan en menor proporción, son los llamados **micronutrientes** que están presentes en pequeñas proporciones, pero no por ello son menos importantes.

Los macronutrientes son los **carbohidratos** (o hidratos de carbono ó glúcidos ó azúcares), las **proteínas** y las **grasas** (ó lípidos).

En este grupo también pueden considerarse al **agua**, que es fundamental para la vida y que

va a constituir entre el 47 y 60 % del peso corporal total de un adulto, y a la **fibra alimentaria**, que tiene muchos e importantes efectos fisiológicos. Estos últimos, aunque no tienen un papel energético, como los demás macronutrientes, son necesarios para nuestro organismo en grandes cantidades.

Entre los micronutrientes están las **vitaminas** y **minerales**, que aunque se aporten en pequeñas cantidades, son esenciales, y sin ellos no podrían desarrollarse los diferentes procesos fisiológicos necesarios para la vida.

Nuestro organismo utiliza a los diferentes nutrientes para conseguir tres objetivos principales:

- Obtener energía, que será necesaria como combustible para nuestro cuerpo. A estos nutrientes se les denominará **nutrientes energéticos**.
- Formar y reparar nuestros tejidos y órganos. Son los llamados **nutrientes plásticos**.
- Controlar y favorecer los diversos procesos bioquímicos que existen tanto dentro como fuera de nuestras células. Son los **nutrientes reguladores**. □

CLÍNICA DR. MARISCAL BUENO
C/ ALCALÁ, 128, ESC. IZQ. 2º B. - 28.009 MADRID
CITAS Y FAX: 91 401 13 09 - www.doctormariscal.com