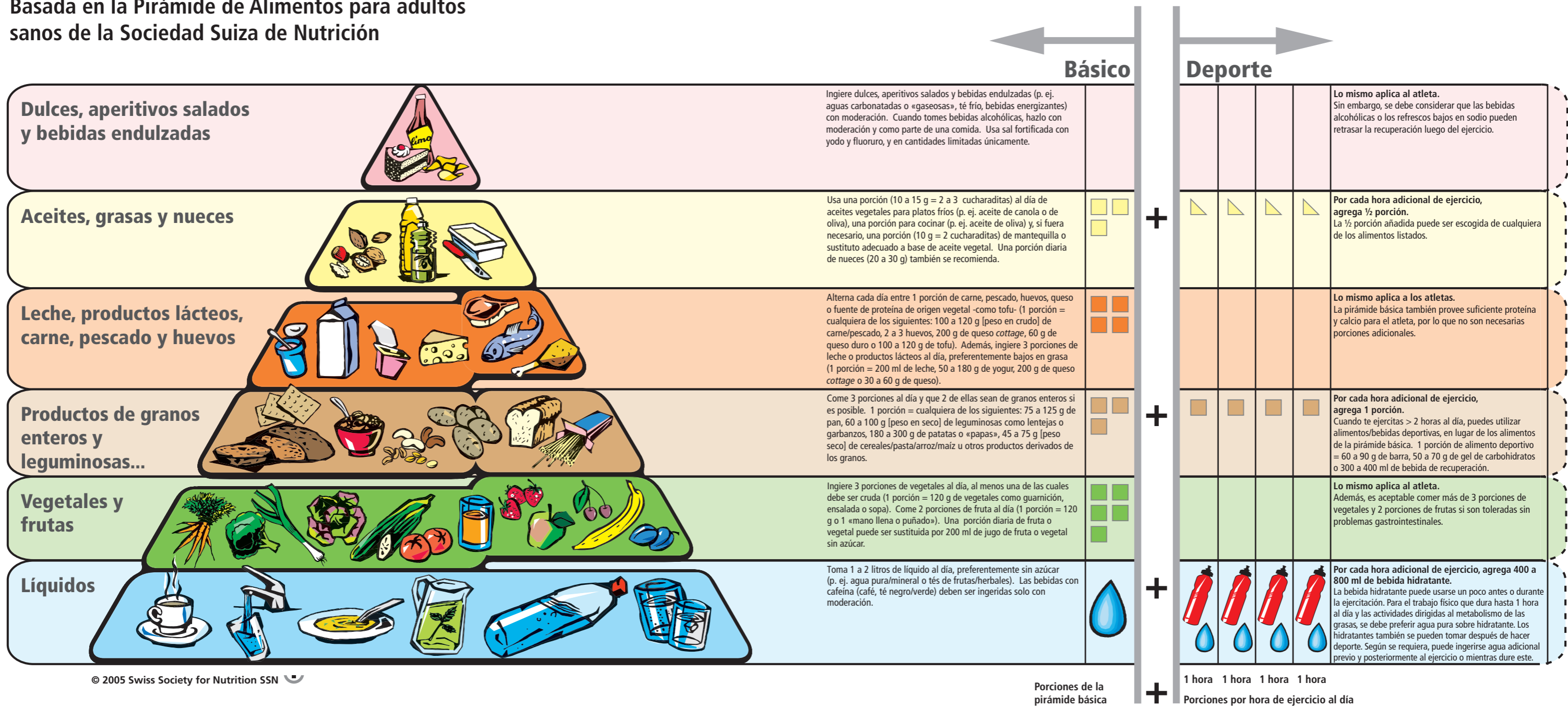


# Pirámide de Alimentos para Atletas

Para atletas que se ejercitan  $\geq 5$  horas por semana

Basada en la Pirámide de Alimentos para adultos sanos de la Sociedad Suiza de Nutrición



© 2005 Swiss Society for Nutrition SSN

Version 1.1 © 2010 Swiss Forum for Sport Nutrition/Swiss Sports Nutrition Society, www.ssns.ch, in collaboration with ETH Zurich and Federal Office of Sport FOSPO

La Pirámide de Alimentos para Atletas está basada en la Pirámide de Alimentos diseñada y desarrollada por la Sociedad Suiza de Nutrición (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) para adultos sanos, que es referida como pirámide básica de alimentos. Esta pirámide básica de alimentos ha sido expandida para cubrir las necesidades de energía y nutrientes del ejercicio diario realizado típicamente por los atletas e individuos activos.

La Pirámide de Alimentos para Atletas está dirigida a los adultos sanos que se ejercitan la mayoría de los días de la semana, una hora o más al día, a una intensidad moderada, por un total de al menos 5 horas de ejercicio por semana.

La intensidad moderada consiste en esfuerzos continuos -como natación (2.5 km/h), carrera (8 km/h) o ciclismo (2 watts por kg de masa corporal)- o la «actividad intensa-descanso» de la mayoría de deportes intermitentes y juegos deportivos como los partidos

de hockey sobre hielo, fútbol o tenis. La pirámide básica de alimentos refleja balance en la elección de alimentos y lo mismo aplica a las recomendaciones para atletas. Ambas pirámides aseguran un aporte suficiente de energía y nutrientes para su población objetivo. Todos los alimentos son permitidos, pero es importante que se elija una variedad de cada sección, que sean escogidos los productos de la estación, y que todos los alimentos sean preparados y procesados con cuidado. El uso regular de bebidas y alimentos fortificados con vitaminas y/o

minerales o el empleo de suplementos dietéticos puede exceder el nivel superior tolerable de ingesta de micronutrientes.

La adherencia a la Pirámide de Alimentos para Atletas ofrece una base sólida para la capacidad de desempeño exitoso a largo plazo. En contraste con la pirámide básica, donde las recomendaciones no tienen que ser seguidas estrictamente en una base diaria, se sugiere que los atletas cumplan las indicaciones consistentemente, para asegurar una capacidad óptima de recuperación y

rendimiento. Los requerimientos adicionales para cubrir el entrenamiento deportivo incluyen un volumen de 1 a 4 horas de ejercicio moderado al día. Para la ejercitación intensa y/o de mayor volumen, los requerimientos de energía y nutrientes serán mayores. Un nutricionista deportivo con experiencia podrá ayudarte en el ajuste, según tus necesidades individuales, de la selección de alimentos y del tamaño de la porción.

**Selección del tamaño de la porción:** Del rango de tamaño de porción dado en la pirámide, los atletas livianos -de 50 kg de masa corporal- deben escoger el más pequeño, mientras que los tamaños más grandes aplican para aquellos de alrededor de 85 kg. Los tamaños de porción intermedios son válidos para los deportistas con una correspondiente masa corporal intermedia (p. ej. un tamaño de porción mediano para 67.5 kg).