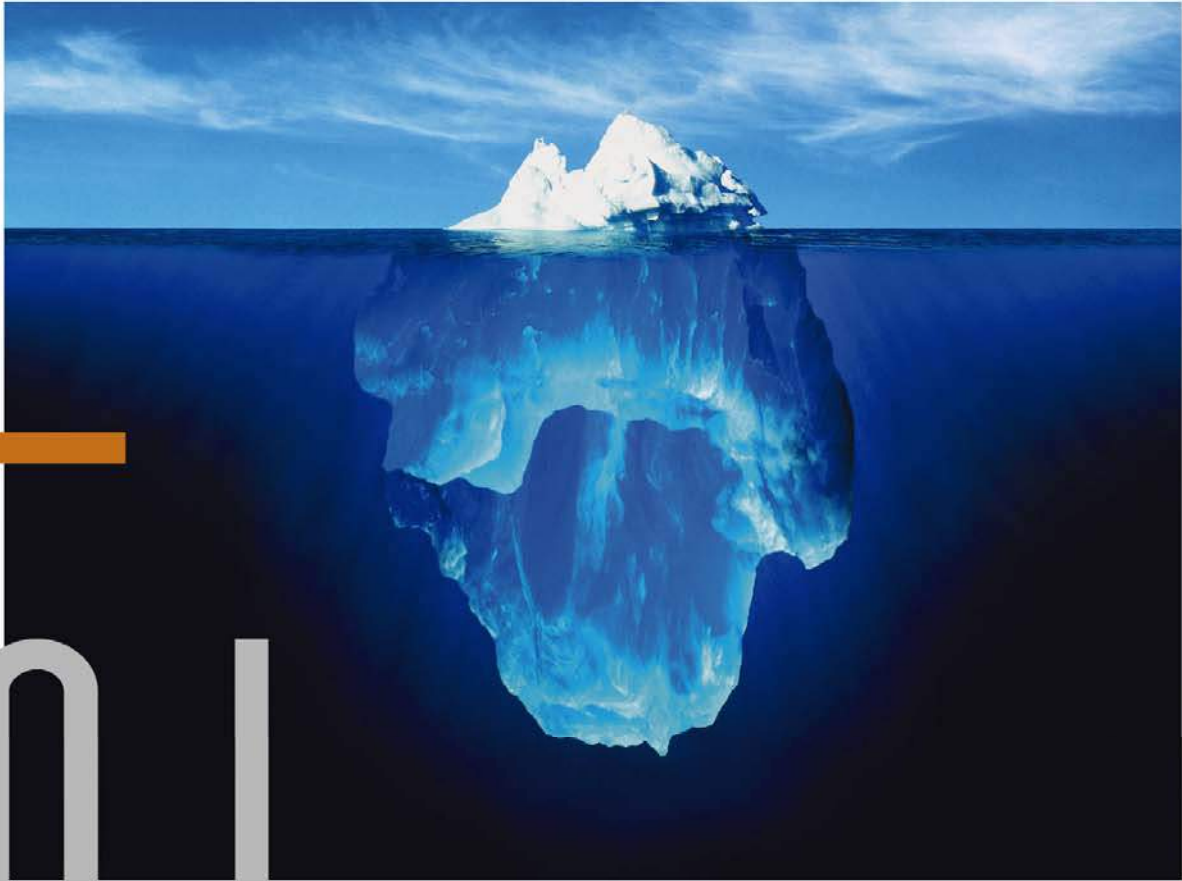


NUTRICIÓN EN EL ADOLESCENTE DEPORTISTA ¿CÓMO, QUÉ Y PARA QUÉ?

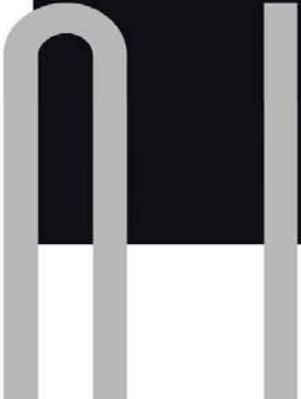
Lic. Romina Garavaglia
COORDINADORA NUTRICIÓN UAR





VISIBLE

INVISIBLE





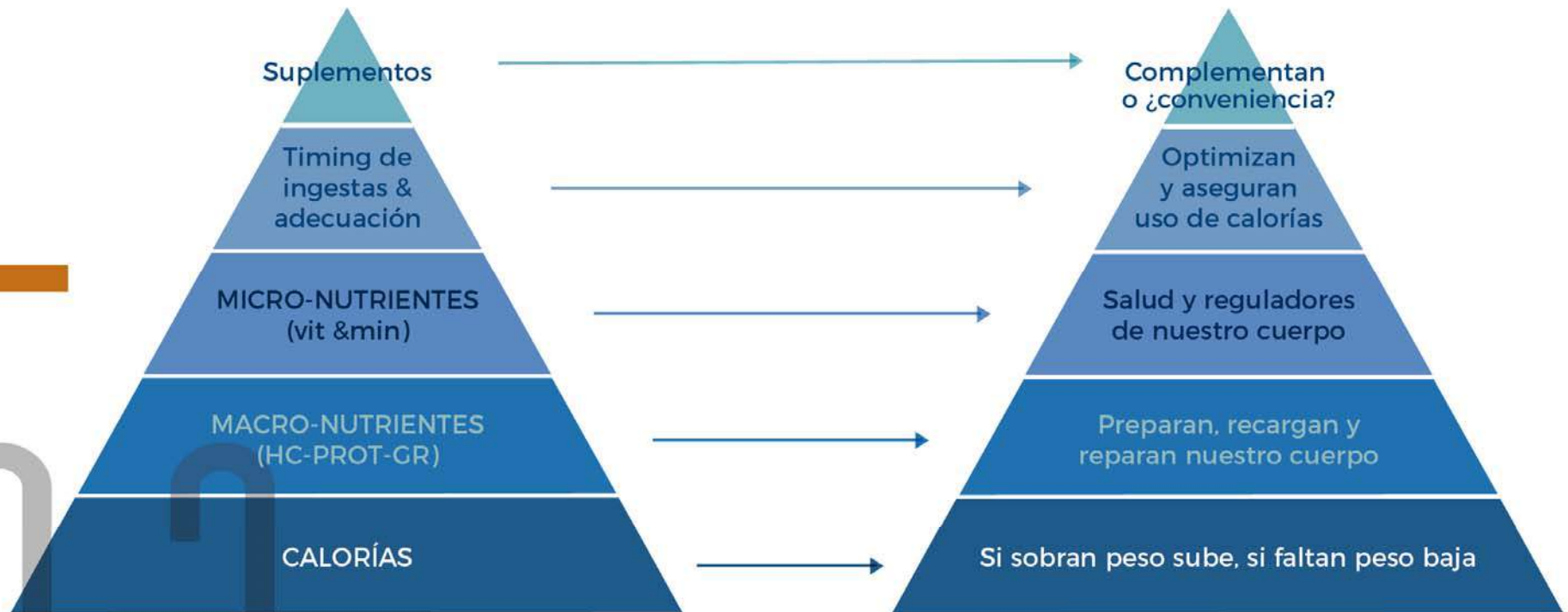
GENES
TALENTO
ENTRENAMIENTO

SALUD
NUTRICIÓN
DESCANSO
MOTIVACIÓN
APOYO FLIAR



PEQUEÑAS
DECISIONES
GRANDES
DIFERENCIAS

Piramide de PRIORIDADES NUTRICIONALES



BALANCE
ENERGÉTICO

”

PESO = I - G



EXCESO ADIPOSIDAD EN INFANTILES



Peso 67kg - Talla 161cm - Suma6pliegues 126mm
Infantiles 2011 - F. Holway

MACRONUTRIENTES

CANTIDAD - PROPORCIÓN - CALIDAD



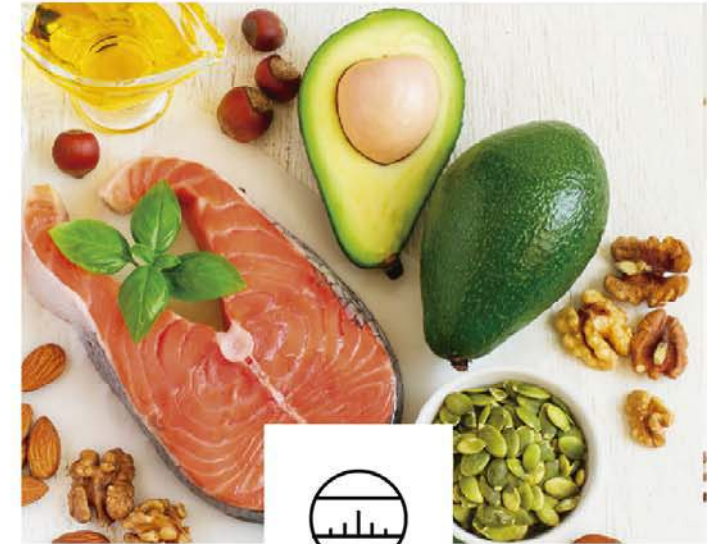
HIDRATOS

- COMBUSTIBLE MUSCULAR Y DEL CEREBRO
- RESERVAS LIMITADAS



PROTEÍNAS

- ESTRUCTURAS
- SIN DEPÓSITO



GRASAS

- ENERGÍA RESERVA
- RESERVAS ILIMITADAS

MACRONUTRIENTES

CANTIDAD - PROPORCIÓN - CALIDAD



HIDRATOS

- 4-6g/kg/día
- Calidad
- Fibras
- Comida real
- 80/20



PROTEÍNAS

- 1 -2g/kg/día
- Timing
- Animal/veg
- Alimentos
- Bajos en grasa



GRASAS

- 0,5 a 1,5g/kg/día
- Calidad

MICRONUTRIENTES

Si la alimentación es variada,
su cobertura no estará comprometida

Si NO hay déficit,
no hay beneficio con su suplementación





TIMING &
DISTRIBUCIÓN

#AnticipaLaJugada



ADECUACIÓN



EDUCACIÓN

FLEXIBILIDAD

80
20

¿SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA EN ADOLESCENTES?

POCOS SUPLEMENTOS
POCAS VECES
SON REALMENTE NECESARIOS
¿SEGURIDAD?

A man in a grey t-shirt is shown from the chest down, pouring a white powder from a container into a clear plastic shaker cup. The cup already contains a light-colored liquid. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

CATEGORIAS SUPLEMENTOS

CATEGORIAS SUPLEMENTOS



SIRVEN



ESTAN
EN DUDA



NO SIRVEN



ESTAN
PROHIBIDOS

15

HIDRATACIÓN DIARIA



DESCANSO & SUEÑO



Nutrición Deportiva

Lic. Romina Garavaglia

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



“ INFLUENCERS ”

FAMILIA

COLEGIO

DEPORTISTA

CLUB

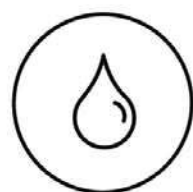
REDES
SOCIALES

19

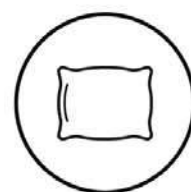
ENTRENAMIENTO INVISIBLE ¡SU MEJOR VERSIÓN!



EDUCACIÓN
ALIMENTARIA



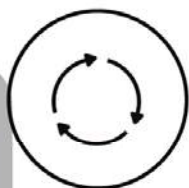
NUTRICIÓN e
HIDRATACIÓN
ADECUADAS



DESCANSO
Y SUEÑO
SUFICIENTES



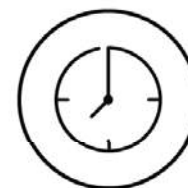
SALUD FÍSICA
y MENTAL



CONSTANCIA



FLEXIBILIDAD



TIEMPO





Nutrición Deportiva
Lic. Romina Garavaglia

EDAD MADURATIVA

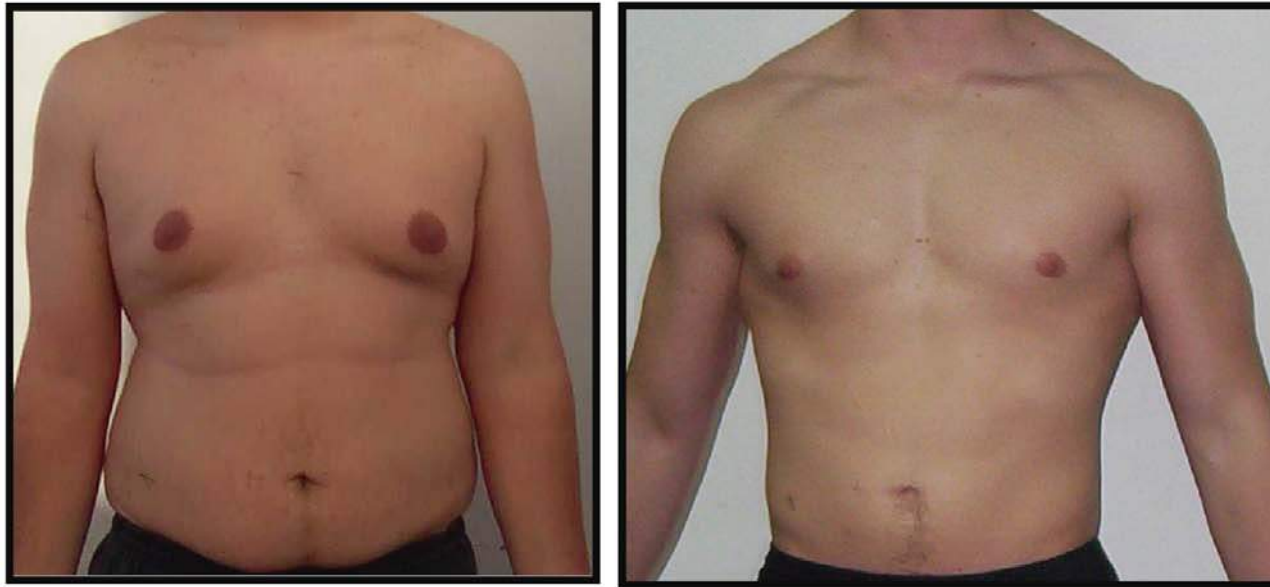


VARIABILIDAD GENÉTICA



23

¡COMPOSICIÓN CORPORAL VS PESO!



DEPORTISTAS “PESADOS” DE 17 AÑOS
(AMBOS BMI > 30)

24

EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE marca la diferencia en el rendimiento de un deportista adolescente

ROMINA GARAVAGLIA

Lic. NUTRICIÓN UBA M.N. 3725

DIPLOMA NUTRICIÓN DEPORTIVA C.O.I.

INSTRUCTORA ISAK NIVEL 3

SPORTS DIETITIAN AUSTRALIA MEMBER

info@rgnutricion.com.ar