

#saludatope



ALIMENTACIÓN Y DEPORTE DESMONTANDO MITOS

D-N
-N-
D-N

Día del
Dietista-
Nutricionista

Dietista-
Nutrizionisten
Eguna

Día do
Dietista
Nutricionista

Dia del
Dietista
Nutricionista

Mito 1

**POR LA NOCHE SE
DEBEN EVITAR LOS
ALIMENTOS RICOS
EN CARBOHIDRATOS**

FALSO



El consumo de hidratos de carbono es esencial tanto para poder realizar una práctica deportiva como para recuperarnos de la misma. Este nutriente es almacenado en forma de glucógeno, sustrato energético imprescindible.

Es preferible elegir opciones integrales de cereales y derivados, así como priorizar frutas y verduras.

Además, el consumo de hidratos de carbono como ingesta previa al descanso puede ayudar a que este sea mejor.

1



#saludatope

**D-N
-N-
D-N** **Día del
Dietista-
Nutricionista**

Dietista-
Nutrizionisten
Eguna

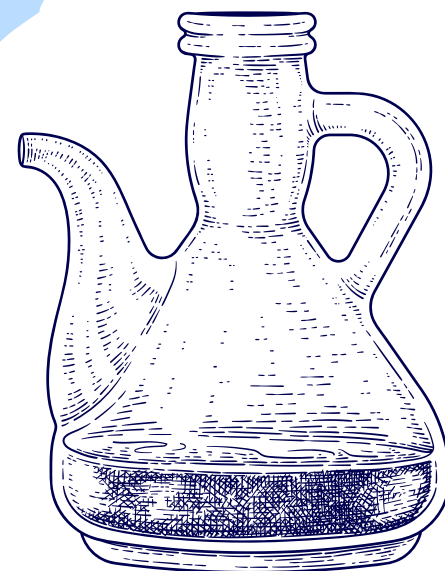
Día do
Dietista
Nutricionista

Dia del
Dietista
Nutricionista

Mito 2

**LAS GRASAS
ENGORDAN
Y HAY QUE
EVITARLAS**

FALSO



No hay alimentos o nutrientes que tengan la propiedad de engordar. La clave está en encontrar un equilibrio entre el gasto energético diario y el consumo de alimentos.

2



En el caso de las grasas, debemos saber elegir aquellas de fuentes saludables (aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, semillas, etc.) y evitar los alimentos superfluos (aperitivos, bollería, etc.) ricos en grasas no saludables.

#saludatope

**D-N
-N-
D-N** **Día del
Dietista-
Nutricionista**

Dietista-
Nutrizionisten
Eguna

Día do
Dietista
Nutricionista

Dia del
Dietista
Nutricionista

**ENTRENAR
EN AYUNAS
ES BUENO
PARA
PERDER
GRASA**

FALSO

Mito 3



La mejor estrategia para perder grasa es tener un déficit calórico progresivo y distribuido a lo largo del día, evitando suprimir comidas enteras.

Entrenar en ayunas puede ser una elección para algunos deportistas, pero es un error pensar que por ello vamos a perder más grasa.



3

#saludatope

**D-N
-N-
D-N** **Día del
Dietista-
Nutricionista**

Dietista-
Nutrizionisten
Eguna

Día do
Dietista
Nutricionista

Dia del
Dietista
Nutricionista

FALSO

**SI QUIERES GANAR
MÚSCULO, DEBES
COMER UNA GRAN
CANTIDAD DE
PROTEÍNA**

Mito 4



La forma más eficaz de ganar masa muscular es ajustando un correcto entrenamiento, sobre todo de fuerza, y un buen plan dietético, que verá aumentado su aporte de energía y nutrientes, entre ellos las proteínas.

No hay evidencia científica que asocie un consumo excesivo de proteína con una mayor ganancia de masa muscular.

4



#saludatope

**D-N
-N-
D-N** **Día del
Dietista-
Nutricionista**

Dietista-
Nutrizionisten
Eguna

Día do
Dietista
Nutricionista

Dia del
Dietista
Nutricionista

**SI HACES DEPORTE
PUEDES COMER LO
QUE QUIERAS**

FALSO

Mito 5



Nada más lejos de la realidad. Quien realiza deporte tiene un gasto calórico más elevado que quien lleva una vida sedentaria, pero no es excusa para comer en exceso ni elegir alimentos superfluos como los ultra procesados.

5



Debemos centrar nuestros esfuerzos en mejorar la calidad de los alimentos que tomamos, especialmente si buscamos buenos resultados en el deporte.

#saludatope

**D-N
-N-
D-N** **Día del
Dietista-
Nutricionista**

Dietista-
Nutrizionisten
Eguna

Día do
Dietista
Nutricionista

Dia del
Dietista
Nutricionista

Mito 6

**LAS BEBIDAS PARA
DEPORTISTAS SON
MEJORES QUE
EL AGUA**

FALSO



**No hay nada mejor
que el agua para
rehidratarse.**

6



#saludatope

No obstante, en situaciones de mayor duración e intensidad de entrenamiento /competición y/o en un clima más cálido, se puede incorporar alguna bebida deportiva que permita mantener los niveles de glucosa al mismo tiempo que repone los electrolitos perdidos a través del sudor o cuyas necesidades se vean aumentadas por la práctica del ejercicio.

**D-N
-N-
D-N** **Día del
Dietista-
Nutricionista**

Dietista-
Nutrizionisten
Eguna

Día do
Dietista
Nutricionista

Dia del
Dietista
Nutricionista

LOS SUPLEMENTOS DEPORTIVOS SON IMPRESINDIBLES



FALSO



Mito 7

Los suplementos deportivos forman parte de las ayudas ergogénicas, es decir, ayudas para mejorar el rendimiento físico, pero en ningún caso son imprescindibles.



7

Es fundamental hacer uso de estos productos de manera responsable. Conviene consultar con un dietista-nutricionista especializado en nutrición deportiva para elaborar un plan de alimentación que cubra las necesidades particulares de cada individuo y, en caso de añadir un suplemento, nos indique cuál es la opción que se ajusta mejor a nuestros objetivos.

#saludatope

**D-N
-N-
D-N** **Día del
Dietista-
Nutricionista**

Dietista-
Nutricionisten
Eguna

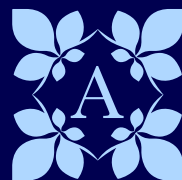
Día do
Dietista
Nutricionista

Día del
Dietista
Nutricionista

#saludatope



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

www.diamundialdietistanutricionista.org