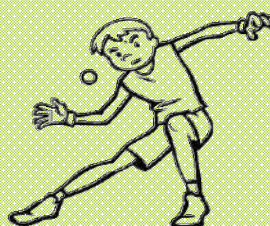


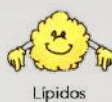
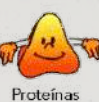
NUTRICIÓ EN PILOTA VALENCIANA. ESTUDI DEL RASPALL



MARINA ESCUDERO GARCIA

Dietista-Nutricionista graduada per la Universitat de València

- **NUTRICIÓ.** Conjunt de processos per mitjà dels quals els éssers vius utilitzen l'energia i la matèria del medi que els envolta per a transformar-la en la seua pròpia matèria viva.



- **ALIMENTACIÓ.** Acció de donar aliment, sustentar.



IMPORTÀNCIA D'UNA BONA ALIMENTACIÓ

- A nivell biològic:
 - Sensació de benestar
 - Menor risc cardiovascular
 - Millor funcionament fisiològic
 - Millor hidratació
 - Millor hàbit intestinal
 - Evitar deficiències nutricionals



BUENOS HÁBITOS



BUENA SALUD



- A nivell esportiu:
 - Major rendiment
 - Millor recuperació
 - Menor probabilitat de lesions



QUÈ ÉS UNA BONA ALIMENTACIÓ?

- Menjar només verdures?
- Tot a la planxa?
- Poc d'arròs, pasta o llegums?
- Només peix blanc i carns magres?
- Només clares d'ou perquè el rovell augmenta el colesterol?
- Els lactis han de ser sempre descremats?
- Es poden menjar fruits secs?
- No utilitzar gens d'oli?
- Dieta avorrida i insípida?
- Necessita suplementació?

Menjar només verdure?



Tot a la planxa?





Només peix blanc i carns magres?



Només clares d'ou perquè el rovell augmenta el colesterol?



Els lactis han de ser sempre descremats?



Es poden menjar fruits secs?



No utilitzar gens d'oli?





Però, quina és la millor alimentació per a un pilotari?

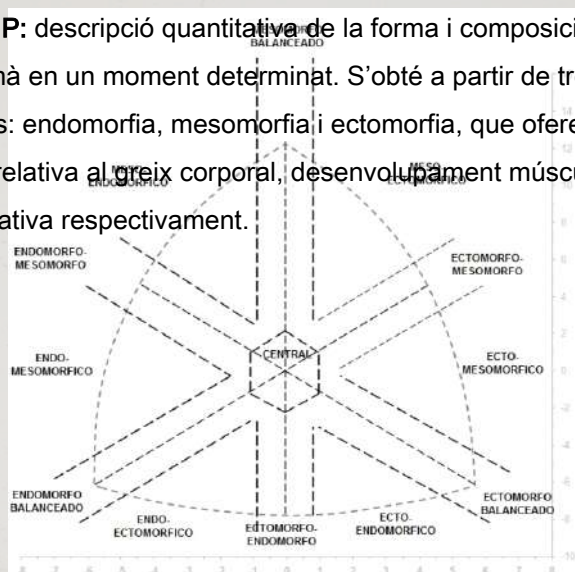
- Proteïnes → 1,6 – 1,7 g/kg/dia
- Lípids → 30% de la DET
- Hidrats de carboni → la resta

NO HI HA CAP DIETA VÀLIDA PER TOTHOM!!

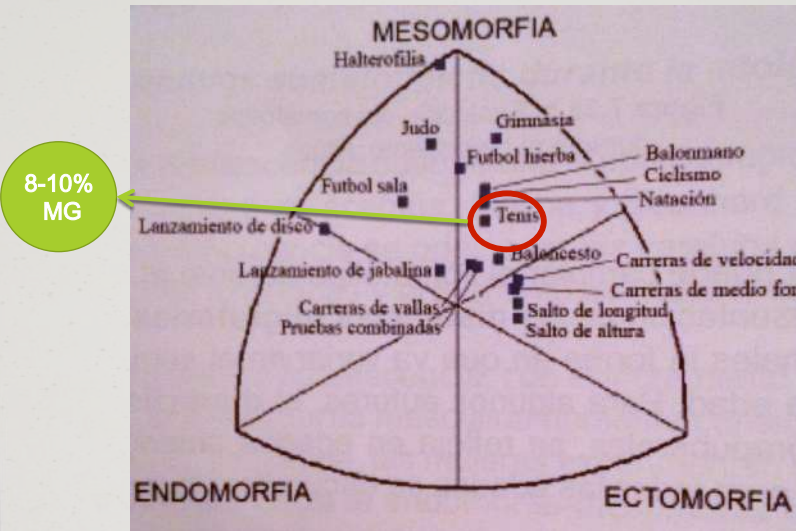


Per què eixos percentatges de macronutrients?

SOMATOTIP: descripció quantitativa de la forma i composició corporal del cos humà en un moment determinat. S'obté a partir de tres components: endomorfia, mesomorfia i ectomorfia, que ofereixen informació relativa al greix corporal, desenvolupament múscul-esquelètic i linealitat relativa respectivament.



Per què eixos percentatges de macronutrients?



S'ha de seguir algun tipus especial d'hidratació?



ISOTÒNICA
46 – 120 mg/100ml

HIPERTÒNICA
≤ 140 mg/100ml

Són recomanables les begudes energètiques?



PROTICOLO ANTROPOMÉTRICO MEDICO-DEPORTIVO.
Según documento de consenso del G.R.E.C de la F.E.M.E.D.C. (2008)

ESCRIBA AQUÍ LO QUE QUIERA QUE APAREZCA EN EL INFORME Y QUE LO PERSONALICE (EJEMPLO DIRECCIÓN DEL ANTROPOMETRISTA)

Sujeto: _____ F. Toma: _____ M o H: _____
 F. Nacim: _____ Edad: _____ Deporte: _____
 Equipo/afiliación: _____ Grupo Población: _____ Etnia: _____
 Fase Ent: _____ Antropometrista: _____ Nivel: _____
 Lugar Toma: _____ E-mail: _____ Teléfono: _____

VARIABLE ANTROPOMÉTRICA	TOMA 1	TOMA 2	TOMA 3	VALOR
Peso (kg)	52	52,5	52	52,3
Talla ó Estatura (cm)	1,72	1,7	1,73	1,7
Diámetro Bicipital (cm)*	26	25	25	26,0
Diámetro Transverso del Tórax (cm)*	32			
Diámetro Antero-Posterior del Tórax (cm)*	16,5	1		
Diámetro Bicipital (cm)*	25	2		
Diámetro Codo-codo (radio) (cm)	4,6	4		
Diámetro Bicipital Músculo (cm)	5			
Diámetro Bicipital Femoral (cm)	9,7	1		
Diámetro Bicipital Tobillo (cm)	6,3	1		
Perímetro Brazo Relajado (cm)	23	2		
Perímetro Brazo Contractado (cm)	27,5	1		
Perímetro Antebrazo (cm)	24,5	2		
Perímetro de Muñeca (cm)	5			
Perímetro Codo (cm)	31,5	1		
Perímetro Abdominal Mínimo (cm)	64	1		
Perímetro Abdominal Medio (cm) (Solo obesos)				
Perímetro Codo (cm)	31	30,5	30	30,5
Perímetro Músculo 1 cm (cm)	59,5	30	42,5	50,3
Perímetro Músculo Medio (cm)	44	47	47,5	47,0
Perímetro Pecho (cm)	91	30,5	30	30,5
Perímetro Tobillo (cm)	22	22	22	22,0
Plegue Tricipital (mm)	2,4	2,2	2,3	2,3
Plegue Supraespinal (mm)	1,1	1,1	0,8	1,1
Plegue Bicipital (mm)	0,5	0,6	0,6	0,6
Plegue Pectoral (mm)	0,1	0,1	0,2	0,1
Plegue Axilar (mm)	1	0,8	0,8	0,8
Plegue Supracostal o Ilocostal (mm)	2,4	2,5	2,1	2,5
Plegue Supraespinal (mm)	0,9	0,7	0,9	0,9
Plegue Abdominal (mm)	2	2	1,8	2,0
Plegue Músculo Anterior (mm)	2	2,1	2	2,1
Plegue Pecho Medio (mm)	1	0,9	1,1	1,0
R ² = IMPEDANCIA (Ohm a 50 Hz)				
R ² = RESISTENCIA (Ohm a 50 Hz)				
Xc = REACTANCIA (Ohm a 50 Hz)				
Perímetro mesocostal (cm)*				

OBSERVACIONES: Indice de masa

INFORME ANTROPOMÉTRICO.
Según modelo del G.R.E.C de la F.E.M.E.D.C. (2008)

ESCRIBA AQUÍ LO QUE QUIERA QUE APAREZCA EN EL INFORME Y QUE LO PERSONALICE (EJEMPLO DIRECCIÓN)

Sujeto: _____ F. Toma: _____ Sexo: Femenino
 F. Nacim: _____ Edad: _____ Deporte: _____
 Equipo/afiliación: _____ Grupo: _____ Etnia: _____
 Fase Ent: _____ Antropometrista: Diego López Ariza

DATOS ANTROPOMÉTRICOS REGISTRADOS:

Peso (kg)	52,3	Perímetro Músculo Medio (cm)	47,0
Talla ó Estatura (cm)	1,7	Perímetro Pecho (cm)	30,5
Diámetro Bicipital (cm)*	26,0	Perímetro Tobillo (cm)	22,0
Diámetro Transverso Tórax (cm)*	25,0	Plegue Tricipital (mm)	2,3
Diámetro codo-codo (radio) (cm)	4,6	Plegue Supraespinal (mm)	1,1
		Plegue Bicipital (mm)	0,6
		Plegue Pectoral (mm)	0,1
		Plegue Axilar (mm)	0,8
		Plegue Supracostal (mm)	2,5
		Plegue Abdominal (mm)	0,9
		Plegue Músculo Anterior (mm)	2,0
		Plegue Pecho Medio (mm)	1,0
		R ² = IMPEDANCIA (Ohm)	
		R ² = RESISTENCIA (Ohm)	
		Xc = REACTANCIA (Ohm)	

Indice Corporales:
 I.M.C.I. 16815,2
 I. Ponderal 1,0
 Ind. Cintura/Glúteos
 User = 0,111
 Observaciones:
 SOMATOTIPO:
 Endomorfo 45,7
 Mesomorfo 23,8
 Ectomorfo 5,1

COMPOSICIÓN CORPORAL (ANTROPOMETRÍA):

Componente	Porcentaje	Peso (kg)	Fórmula	Diferencia
M. Grasa	58,23	30,42	19,87 mm	1,78
M. Pecho	0,14	0,07	161 mm	41,80
M. Pectoral	15,27	7,86	Lean	16,87
Músculo	25,35	13,77	100 (100-50-50)	48,39
Total D-w (%)				114,84

COMP. CORPORAL (BIOMIMPEDANCIA):

Componente	Porcentaje	Peso (kg)	Fórmula
M. Grasa			
Músculo			

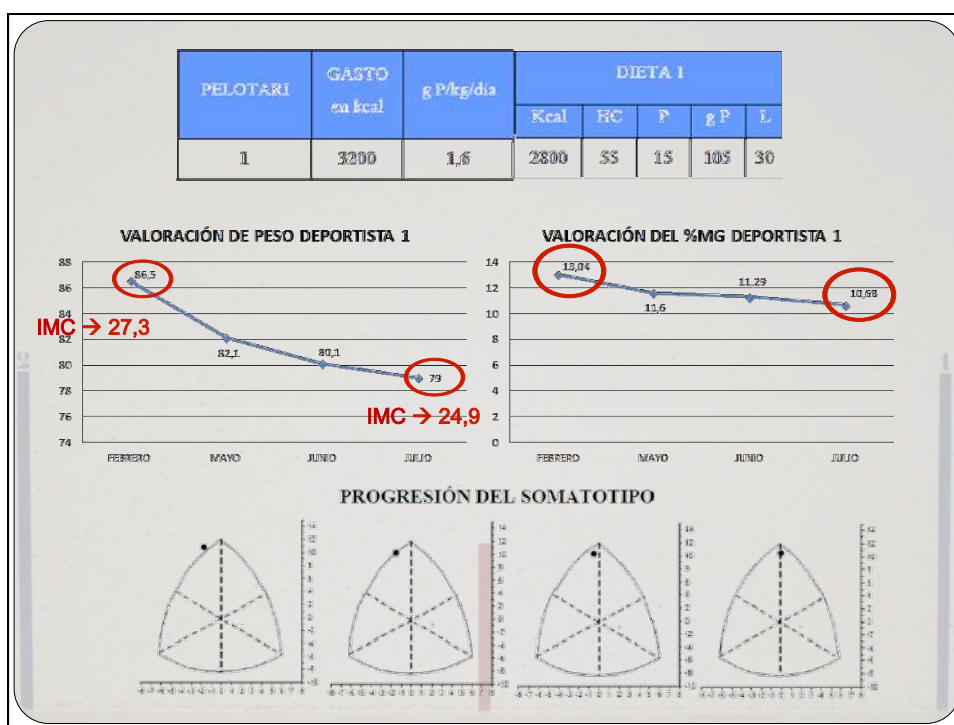
OTRAS FÓRMULAS ESPECÍFICAS:
 *1) Activo se indica si el sujeto es de nivel 2 ó 3 ó 4 ó 5 ó 6 ó 7 ó 8 ó 9 ó 10 ó 11 ó 12 ó 13 ó 14 ó 15 ó 16 ó 17 ó 18 ó 19 ó 20 ó 21 ó 22 ó 23 ó 24 ó 25 ó 26 ó 27 ó 28 ó 29 ó 30 ó 31 ó 32 ó 33 ó 34 ó 35 ó 36 ó 37 ó 38 ó 39 ó 40 ó 41 ó 42 ó 43 ó 44 ó 45 ó 46 ó 47 ó 48 ó 49 ó 50 ó 51 ó 52 ó 53 ó 54 ó 55 ó 56 ó 57 ó 58 ó 59 ó 60 ó 61 ó 62 ó 63 ó 64 ó 65 ó 66 ó 67 ó 68 ó 69 ó 70 ó 71 ó 72 ó 73 ó 74 ó 75 ó 76 ó 77 ó 78 ó 79 ó 80 ó 81 ó 82 ó 83 ó 84 ó 85 ó 86 ó 87 ó 88 ó 89 ó 90 ó 91 ó 92 ó 93 ó 94 ó 95 ó 96 ó 97 ó 98 ó 99 ó 100 ó 101 ó 102 ó 103 ó 104 ó 105 ó 106 ó 107 ó 108 ó 109 ó 110 ó 111 ó 112 ó 113 ó 114 ó 115 ó 116 ó 117 ó 118 ó 119 ó 120 ó 121 ó 122 ó 123 ó 124 ó 125 ó 126 ó 127 ó 128 ó 129 ó 130 ó 131 ó 132 ó 133 ó 134 ó 135 ó 136 ó 137 ó 138 ó 139 ó 140 ó 141 ó 142 ó 143 ó 144 ó 145 ó 146 ó 147 ó 148 ó 149 ó 150 ó 151 ó 152 ó 153 ó 154 ó 155 ó 156 ó 157 ó 158 ó 159 ó 160 ó 161 ó 162 ó 163 ó 164 ó 165 ó 166 ó 167 ó 168 ó 169 ó 170 ó 171 ó 172 ó 173 ó 174 ó 175 ó 176 ó 177 ó 178 ó 179 ó 180 ó 181 ó 182 ó 183 ó 184 ó 185 ó 186 ó 187 ó 188 ó 189 ó 190 ó 191 ó 192 ó 193 ó 194 ó 195 ó 196 ó 197 ó 198 ó 199 ó 200 ó 201 ó 202 ó 203 ó 204 ó 205 ó 206 ó 207 ó 208 ó 209 ó 210 ó 211 ó 212 ó 213 ó 214 ó 215 ó 216 ó 217 ó 218 ó 219 ó 220 ó 221 ó 222 ó 223 ó 224 ó 225 ó 226 ó 227 ó 228 ó 229 ó 230 ó 231 ó 232 ó 233 ó 234 ó 235 ó 236 ó 237 ó 238 ó 239 ó 240 ó 241 ó 242 ó 243 ó 244 ó 245 ó 246 ó 247 ó 248 ó 249 ó 250 ó 251 ó 252 ó 253 ó 254 ó 255 ó 256 ó 257 ó 258 ó 259 ó 260 ó 261 ó 262 ó 263 ó 264 ó 265 ó 266 ó 267 ó 268 ó 269 ó 270 ó 271 ó 272 ó 273 ó 274 ó 275 ó 276 ó 277 ó 278 ó 279 ó 280 ó 281 ó 282 ó 283 ó 284 ó 285 ó 286 ó 287 ó 288 ó 289 ó 290 ó 291 ó 292 ó 293 ó 294 ó 295 ó 296 ó 297 ó 298 ó 299 ó 300 ó 301 ó 302 ó 303 ó 304 ó 305 ó 306 ó 307 ó 308 ó 309 ó 310 ó 311 ó 312 ó 313 ó 314 ó 315 ó 316 ó 317 ó 318 ó 319 ó 320 ó 321 ó 322 ó 323 ó 324 ó 325 ó 326 ó 327 ó 328 ó 329 ó 330 ó 331 ó 332 ó 333 ó 334 ó 335 ó 336 ó 337 ó 338 ó 339 ó 340 ó 341 ó 342 ó 343 ó 344 ó 345 ó 346 ó 347 ó 348 ó 349 ó 350 ó 351 ó 352 ó 353 ó 354 ó 355 ó 356 ó 357 ó 358 ó 359 ó 360 ó 361 ó 362 ó 363 ó 364 ó 365 ó 366 ó 367 ó 368 ó 369 ó 370 ó 371 ó 372 ó 373 ó 374 ó 375 ó 376 ó 377 ó 378 ó 379 ó 380 ó 381 ó 382 ó 383 ó 384 ó 385 ó 386 ó 387 ó 388 ó 389 ó 390 ó 391 ó 392 ó 393 ó 394 ó 395 ó 396 ó 397 ó 398 ó 399 ó 400 ó 401 ó 402 ó 403 ó 404 ó 405 ó 406 ó 407 ó 408 ó 409 ó 410 ó 411 ó 412 ó 413 ó 414 ó 415 ó 416 ó 417 ó 418 ó 419 ó 420 ó 421 ó 422 ó 423 ó 424 ó 425 ó 426 ó 427 ó 428 ó 429 ó 430 ó 431 ó 432 ó 433 ó 434 ó 435 ó 436 ó 437 ó 438 ó 439 ó 440 ó 441 ó 442 ó 443 ó 444 ó 445 ó 446 ó 447 ó 448 ó 449 ó 450 ó 451 ó 452 ó 453 ó 454 ó 455 ó 456 ó 457 ó 458 ó 459 ó 460 ó 461 ó 462 ó 463 ó 464 ó 465 ó 466 ó 467 ó 468 ó 469 ó 470 ó 471 ó 472 ó 473 ó 474 ó 475 ó 476 ó 477 ó 478 ó 479 ó 480 ó 481 ó 482 ó 483 ó 484 ó 485 ó 486 ó 487 ó 488 ó 489 ó 490 ó 491 ó 492 ó 493 ó 494 ó 495 ó 496 ó 497 ó 498 ó 499 ó 500 ó 501 ó 502 ó 503 ó 504 ó 505 ó 506 ó 507 ó 508 ó 509 ó 510 ó 511 ó 512 ó 513 ó 514 ó 515 ó 516 ó 517 ó 518 ó 519 ó 520 ó 521 ó 522 ó 523 ó 524 ó 525 ó 526 ó 527 ó 528 ó 529 ó 530 ó 531 ó 532 ó 533 ó 534 ó 535 ó 536 ó 537 ó 538 ó 539 ó 540 ó 541 ó 542 ó 543 ó 544 ó 545 ó 546 ó 547 ó 548 ó 549 ó 550 ó 551 ó 552 ó 553 ó 554 ó 555 ó 556 ó 557 ó 558 ó 559 ó 560 ó 561 ó 562 ó 563 ó 564 ó 565 ó 566 ó 567 ó 568 ó 569 ó 570 ó 571 ó 572 ó 573 ó 574 ó 575 ó 576 ó 577 ó 578 ó 579 ó 580 ó 581 ó 582 ó 583 ó 584 ó 585 ó 586 ó 587 ó 588 ó 589 ó 590 ó 591 ó 592 ó 593 ó 594 ó 595 ó 596 ó 597 ó 598 ó 599 ó 600 ó 601 ó 602 ó 603 ó 604 ó 605 ó 606 ó 607 ó 608 ó 609 ó 610 ó 611 ó 612 ó 613 ó 614 ó 615 ó 616 ó 617 ó 618 ó 619 ó 620 ó 621 ó 622 ó 623 ó 624 ó 625 ó 626 ó 627 ó 628 ó 629 ó 630 ó 631 ó 632 ó 633 ó 634 ó 635 ó 636 ó 637 ó 638 ó 639 ó 640 ó 641 ó 642 ó 643 ó 644 ó 645 ó 646 ó 647 ó 648 ó 649 ó 650 ó 651 ó 652 ó 653 ó 654 ó 655 ó 656 ó 657 ó 658 ó 659 ó 660 ó 661 ó 662 ó 663 ó 664 ó 665 ó 666 ó 667 ó 668 ó 669 ó 670 ó 671 ó 672 ó 673 ó 674 ó 675 ó 676 ó 677 ó 678 ó 679 ó 680 ó 681 ó 682 ó 683 ó 684 ó 685 ó 686 ó 687 ó 688 ó 689 ó 690 ó 691 ó 692 ó 693 ó 694 ó 695 ó 696 ó 697 ó 698 ó 699 ó 700 ó 701 ó 702 ó 703 ó 704 ó 705 ó 706 ó 707 ó 708 ó 709 ó 710 ó 711 ó 712 ó 713 ó 714 ó 715 ó 716 ó 717 ó 718 ó 719 ó 720 ó 721 ó 722 ó 723 ó 724 ó 725 ó 726 ó 727 ó 728 ó 729 ó 730 ó 731 ó 732 ó 733 ó 734 ó 735 ó 736 ó 737 ó 738 ó 739 ó 740 ó 741 ó 742 ó 743 ó 744 ó 745 ó 746 ó 747 ó 748 ó 749 ó 750 ó 751 ó 752 ó 753 ó 754 ó 755 ó 756 ó 757 ó 758 ó 759 ó 760 ó 761 ó 762 ó 763 ó 764 ó 765 ó 766 ó 767 ó 768 ó 769 ó 770 ó 771 ó 772 ó 773 ó 774 ó 775 ó 776 ó 777 ó 778 ó 779 ó 780 ó 781 ó 782 ó 783 ó 784 ó 785 ó 786 ó 787 ó 788 ó 789 ó 790 ó 791 ó 792 ó 793 ó 794 ó 795 ó 796 ó 797 ó 798 ó 799 ó 800 ó 801 ó 802 ó 803 ó 804 ó 805 ó 806 ó 807 ó 808 ó 809 ó 810 ó 811 ó 812 ó 813 ó 814 ó 815 ó 816 ó 817 ó 818 ó 819 ó 820 ó 821 ó 822 ó 823 ó 824 ó 825 ó 826 ó 827 ó 828 ó 829 ó 830 ó 831 ó 832 ó 833 ó 834 ó 835 ó 836 ó 837 ó 838 ó 839 ó 840 ó 841 ó 842 ó 843 ó 844 ó 845 ó 846 ó 847 ó 848 ó 849 ó 850 ó 851 ó 852 ó 853 ó 854 ó 855 ó 856 ó 857 ó 858 ó 859 ó 860 ó 861 ó 862 ó 863 ó 864 ó 865 ó 866 ó 867 ó 868 ó 869 ó 870 ó 871 ó 872 ó 873 ó 874 ó 875 ó 876 ó 877 ó 878 ó 879 ó 880 ó 881 ó 882 ó 883 ó 884 ó 885 ó 886 ó 887 ó 888 ó 889 ó 890 ó 891 ó 892 ó 893 ó 894 ó 895 ó 896 ó 897 ó 898 ó 899 ó 900 ó 901 ó 902 ó 903 ó 904 ó 905 ó 906 ó 907 ó 908 ó 909 ó 910 ó 911 ó 912 ó 913 ó 914 ó 915 ó 916 ó 917 ó 918 ó 919 ó 920 ó 921 ó 922 ó 923 ó 924 ó 925 ó 926 ó 927 ó 928 ó 929 ó 930 ó 931 ó 932 ó 933 ó 934 ó 935 ó 936 ó 937 ó 938 ó 939 ó 940 ó 941 ó 942 ó 943 ó 944 ó 945 ó 946 ó 947 ó 948 ó 949 ó 950 ó 951 ó 952 ó 953 ó 954 ó 955 ó 956 ó 957 ó 958 ó 959 ó 960 ó 961 ó 962 ó 963 ó 964 ó 965 ó 966 ó 967 ó 968 ó 969 ó 970 ó 971 ó 972 ó 973 ó 974 ó 975 ó 976 ó 977 ó 978 ó 979 ó 980 ó 981 ó 982 ó 983 ó 984 ó 985 ó 986 ó 987 ó 988 ó 989 ó 990 ó 991 ó 992 ó 993 ó 994 ó 995 ó 996 ó 997 ó 998 ó 999 ó 1000

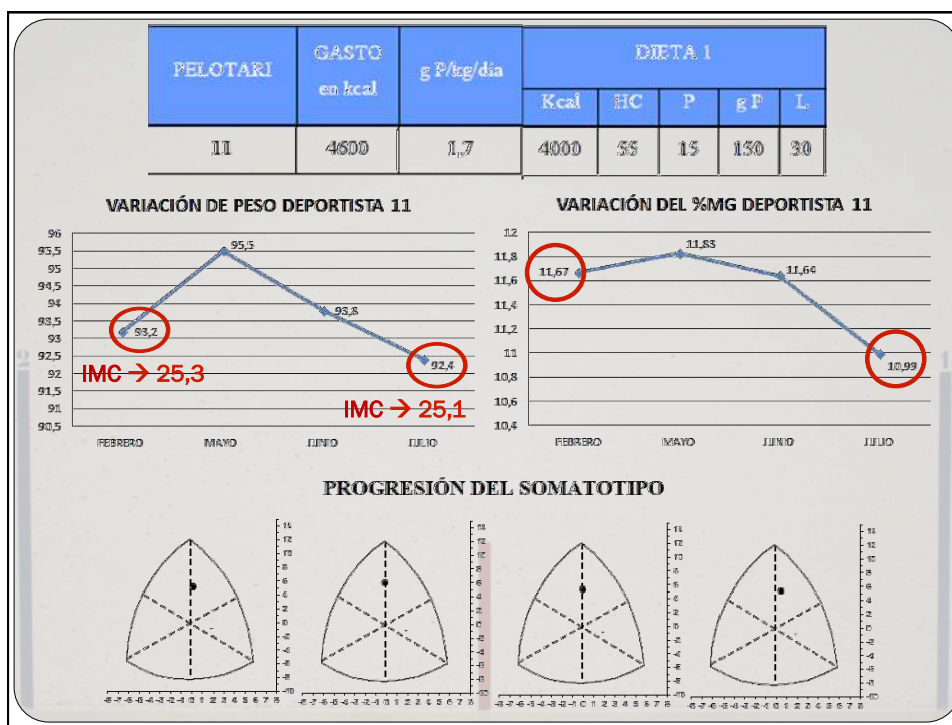
RESULTADOS BIOMIMPEDANCIA:
 ADULTO Kyle Sam Segal ADULTO Baumgartner Deurenberg
 ** Andar y Talla (Forma de 2 dígitos)

EXEMPLE DE DIETA

Dieta de 2100 kcal – 1,6g/kg/dia – pilotari 70 kg

- DESDEJUNI: 200ml de llet descremada, 200g de poma, 40g de civada i 4 nous.
- ESMORZAR: 60g de pa integral amb 30g de pernil dolç i 60g de formatge fresc.
- DINAR: 90g d'arròs amb 200gr de verdura (tomaca, xampinyons i carabassí) i 60g de pit de pollastre, i 150g de pera.
- BERENAR: 60g de pa integral amb 50g de mató i 10g de mel i 200ml de suc de taronja natural.
- SOPAR: 250g d'orada, 200g de verdura i 150g de creïlla al forn i 100g de mandarines.
- RESOPÓ: 200ml de llet descremada.





CONCLUSIONS

- Una bona alimentació aporta beneficis tant a nivell biològic com a nivell de rendiment esportiu.
- Amb una dieta variada, equilibrada i individualitzada, no es necessita suplementació.
- Els requeriments proteics oscil·len 1,6 – 1,7 g/kg/dia.
- S'aconsegueix una bona hidratació amb begudes isotòniques (46-120mg/100ml) en partides d'una hora de duració.
- I la massa grassa desitjada oscil·la 8 – 10%.