

# Nutricionista Deportivo/a

## Destacado

Los alimentos que come una persona en la disciplina del levantamiento de pesas profesional pueden no ser los mismos que los que come alguien en la natación o en la danza. Un/a nutricionista deportivo/a es alguien con experiencia en alimentación, ejercicio y estado físico para aconsejar a los y las atletas sobre qué comer para maximizar su rendimiento y alimentar sus cuerpos.

## Conexión Personal

La nutrición deportiva se trata de ayudar a los atletas a ser lo mejor que pueden ser a través de la comida. Se necesita mucho conocimiento sobre alimentación y nutrición, así como la capacidad de ver a cada cliente como un individuo. Convertirse en nutricionista deportivo/a tiene que ver con el factor de cuidado, junto con aprender sobre la ciencia detrás del bienestar físico, la alimentación y el rendimiento deportivo:

- ¿Te encanta la comida?
- ¿Te apasiona elegir lo que metes en tu cuerpo?
- ¿Eres muy activo/a y te encanta moverte, correr, bailar o practicar deportes?
- ¿Te encanta ayudar a las personas y darles consejos?

## Otras Conexiones

Incluso si no terminaras convirtiéndote en nutricionista deportivo/a, hay muchas carreras profesionales diferentes que participan y ayudan a cuidar a las personas, estas incluyen:

- Diseñar programas de nutrición para mejorar o mantener la salud de los y las pacientes como medida preventiva contra la enfermedad cardíaca u obesidad o por razones terapéuticas, incluso para ayudar a un/a paciente a mantener la nutrición de referencia como nutricionista clínico/a
- Explicar los problemas de nutrición a las personas en comunidades en riesgo y desarrollar planes de comidas que tengan en cuenta el costo y las preferencias culturales como nutricionista de salud pública
- Realizar auditorías periódicas de seguridad alimentaria para determinar si la organización del cliente cumple con los requisitos, con el fin de certificar que el sistema de gestión de seguridad alimentaria de la organización cumple con los estándares como auditor/a de seguridad alimentaria
- Trabajar en educación o divulgación de salud pública, convirtiéndote en un/a defensor/a de la alimentación saludable y el estado físico adecuado, como educador/a en nutrición

## Datos Curiosos/ "¿Sabías Que...?"

Algunas curiosidades divertidas sobre nutrición deportiva:

Aprendiendo a alcanzar su máximo atlético: ¿Sabías que la nutrición deportiva tiene un nivel de complejidad diferente al de la nutrición regular debido al concepto de llegar al máximo? Los/as atletas deben alcanzar su nivel máximo o máximo de rendimiento, en un punto muy específico durante su temporada, y un/a nutricionista debe ayudarles a lograrlo aconsejando su dieta no solo en una sola instancia, sino también en términos de cambios a lo largo del tiempo. [Lee más aquí.](#)

Datos de supervivencia que pueden interesarte: Puedes sobrevivir durante un mes sin comida, pero solo unos días sin agua. Entonces, uno de los mejores consejos que puede dar un/a nutricionista es: "¡Toma más agua!" [Lee más aquí.](#)

Cómo engañar a tu báscula: Si te pesa justo después de hacer ejercicio, es probable que seas más liviano de lo que eras cuando comenzaste. No te emociones demasiado, no siempre significa que hayas quemado una tonelada de grasa. De hecho, la mayor parte de la pérdida de peso inmediata durante el ejercicio intenso proviene del agua perdida durante la sudoración. [Lee más aquí.](#)



# Nutricionista Deportivo/a



## Conexión con STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas)

El campo de la nutrición y el rendimiento deportivo está lleno de equipos y dispositivos interesantes para ayudar a las personas a rastrear y mejorar su rendimiento. Estas son algunas formas en que las tecnologías nuevas y emergentes están transformando al mundo de la medicina deportiva:

- Las aplicaciones y el análisis de datos personalizan el asesoramiento nutricional: una de las últimas tendencias en nutrición deportiva es el énfasis en la nutrición personalizada, donde el asesoramiento nutricional se basa en las necesidades específicas de un individuo hasta el nivel celular. Varias empresas y firmas de investigación están recolectando grandes cantidades de datos y realizando análisis rigurosos para crear modelos predictivos que puedan instruir a los/as consumidores/as sobre la mejor dieta basada en cosas como sus niveles de microbioma o glucosa en sangre. Sigue leyendo sobre las últimas innovaciones en nutrición personalizada [aquí](#).
- La tecnología portátil rastrea el rendimiento: ahora es común que los/as atletas usen dispositivos mientras hacen ejercicio que controlan su gasto de energía. Los/as nutricionistas pueden analizar esta información para crear planes de dieta que satisfagan las necesidades de energía de sus atletas. Sigue leyendo sobre la tecnología portátil como Fitbit [aquí](#).
- Suplementos nutricionales innovadores: los suplementos nutricionales son cada vez más importantes en el mundo del deporte. Cada año sale nueva evidencia que apunta a un nuevo ingrediente y su papel en el rendimiento deportivo, y corresponde a los/as nutricionistas deportivos/as interpretar esos estudios y decidir cómo incorporar los últimos descubrimientos científicos en las dietas que prescriben. Echa un vistazo a algunos de los últimos avances, desde la leche hecha de guisantes hasta los aminoácidos de cadena ramificada [aquí](#).
- Cocinas de alta tecnología: la última tecnología significa que un nutricionista puede monitorear a sus clientes en todo momento. Las personas interesadas en realizar ajustes nutricionales serios pueden comprar herramientas como escalas especiales o platos inteligentes que rastrean lo que come y cargan sus alimentos en un portal electrónico para que su nutricionista pueda controlar su ingesta. Sigue leyendo [aquí](#).

## Artículos, Videos, y Podcasts de Interés

En este [Ted Talk](#), Brendan Brazier habla sobre cómo encontrar tu ventaja atlética. Habla sobre el tema desde la perspectiva de un nutricionista deportivo y ex campeón de Ironman.

Esta es una gran introducción a una carrera como nutricionista deportivo de la Universidad Estatal de Arizona. Se centra en lo que es ser nutricionista deportivo, incluida una sección de "un día en la vida". [Aprende más.](#)

Una comprensión clara de la carrera profesional para convertirse en nutricionista deportivo te ayudará a tener éxito. [Esta guía](#) de un sitio web de educación nutricional trata sobre la búsqueda de nutrición deportiva e incluye una base de datos de escuelas que ofrecen programas de nutrición.

# Nutricionista Deportivo/a



## El Viaje para Convertirse en Nutricionista Deportivo/a

A diferencia de otras carreras relacionadas con los deportes, la medicina y la salud, una gran parte de la nutrición deportiva se basa en dar consejos. No es suficiente entender los datos factuales. También debes comprender cómo es ser un/a atleta y ser capaz de empatizar con las necesidades de tus clientes.

Lee a continuación sobre cómo una joven atleta terminó convirtiéndose en nutricionista deportivo:

Taylor Renko es una dietista registrada que se enfoca en la nutrición deportiva pediátrica. Ahora dirige su propio sitio web y marca de bienestar, Taylored Nutrition. También pasó su infancia entrenando intensamente para ser patinadora sobre hielo y como estudiante de high school aprendió cross-country.

Se da cuenta de que no siguió exactamente los mejores consejos de nutrición deportiva durante su propio entrenamiento. "Por lo tanto, durante un tiempo, la ingesta de alimentos la mayoría de los días fue demasiado pequeña para apoyar todo mi entrenamiento y, además de eso, las elecciones de alimentos que tomé no siempre fueron las que necesitaba", escribe.

Cuando llegó a high school y comenzó a trabajar para mejorar sus tiempos, comenzó a darse cuenta de lo importante que es la nutrición para un atleta de rendimiento. Esto es lo que la inspiró a seguir la nutrición deportiva como carrera. Se graduó con una licenciatura en nutrición de la Universidad Cristiana de Texas y completó la pasantía dietética doble y el programa de maestría en la Universidad de Memphis. Finalmente, tiene una maestría en nutrición clínica.

A Taylor le encanta poder ayudar a las personas con su trabajo: "Mi filosofía de alimentación y nutrición es que todos los alimentos se ajustan y que el cuerpo de cada atleta es diferente y necesita una estrategia nutricional diferente. No hago dietas, pero sí ayudo a los atletas y sus familias a comprender qué nutrientes necesitan", escribe.

Lea más sobre Taylor en su sitio web [aquí](#).

Lee sobre otro nutricionista deportivo que inició su carrera como atleta en high school:

Pratik Patel es el director de rendimiento nutritivo de los Gigantes de Nueva York y es responsable de garantizar que todos los jugadores coman la mejor dieta para sus necesidades atléticas, desde obtener suficientes proteínas hasta concentrarse en alimentos antiinflamatorios después de la práctica. El interés de Pratik en la nutrición comenzó cuando era un atleta de high school y pasaba su tiempo libre leyendo sobre nutrición en varias revistas y probando teorías sobre sí mismo. Supervisó cómo cambió su propio rendimiento deportivo mientras comía diferentes alimentos y vio de primera mano el impacto de una nutrición adecuada.

Pratik ingresó a la universidad como estudiante de ingeniería, pero optó por cambiar al programa de nutrición deportiva. Originalmente pensó que trabajaría en un gimnasio y combinaría consejos nutricionales con entrenamiento personal, pero a medida que ganó más experiencia a través de sus pasantías, vio la posibilidad de servir como nutricionista para equipos deportivos y atletas de élite. Pratik dice que la nutrición deportiva es un campo en rápida evolución, por lo que cualquier persona interesada debería pensar en hablar con un/a dietista y tratar de obtener experiencia práctica. Pratik también dice que, al final del día, la nutrición es una profesión centrada en las personas, por lo que los/as nutricionistas deportivos/as exitosos/as no solo conocen la ciencia detrás de la nutrición, sino que también saben establecer una buena relación con los/as atletas y desarrollar relaciones de confianza.

Lee más sobre el camino de Pratik y su experiencia en la NFL [aquí](#).

