

Cada atleta se enfrenta a un rompecabezas propio: el calendario de adiestramientos, la carga laboral, el tiempo para cocinar, el historial de lesiones, la tolerancia digestiva y el presupuesto. En la mitad de todo eso, la comida no es solo comburente, asimismo es estrategia. Ahí entra el nutriólogo deportivo, alguien que no solo calcula calorías, sino que comprende ritmos de competencia, semanas de descarga, microlesiones, y de qué forma ajustar la dieta a tu realidad. La ayuda de una nutricionista bien preparada puede marcar la diferencia entre concluir fuerte o arrastrar los pies en los últimos kilómetros, entre adaptarte mejor al entrenamiento o vivir con fatiga [recetas saludables izamarvidaurri.com](https://www.izamarvidaurri.com) acumulada.

He visto a fondistas que mejoran su marca con un simple ajuste en la carga de carbohidratos, a bañistas que suben de potencia al normalizar su ingesta de hierro, y a ciclistas que dejan atrás molestias gastrointestinales al ordenar la hidratación y los azúcares en senda. Los beneficios de asistir a nutriólogo se notan cuando la teoría baja a la pista, al gimnasio o a la alberca, con medidas pequeñas que suman mucho.

Lo que hace distinto a un nutriólogo deportivo

Un profesional de alimentación general puede diseñar planes saludables, mas el contexto deportivo exige otra capa: periodización, timing y tolerancia en esfuerzo. Un nutriólogo deportivo estructura tu nutrición con los ciclos de adiestramiento, de manera que el plan responde a los objetivos de la semana. No se trata de comer perfecto, sino de comer estratégico. En pretemporada, la prioridad puede ser construir masa magra sin ganar grasa excesiva. En semanas de carga alta, la energía y la recuperación mandan. En puesta a punto previa a una competencia, se atenúa el volumen y se afinan detalles de glucógeno y digestión para llegar ligero, pero con depósitos llenos.

Además, entiende el idioma del cuerpo en esmero. Un maratonista no metaboliza igual un tazón de avena en reposo que en la mañana de un fondo de treinta kilómetros. Una halterófila tolera cierta ventana preentrenamiento, más pequeña, con hidratos de carbono de manera fácil digeribles para no sentir pesadez bajo la barra. Un triatleta precisa adiestrar el intestino para digerir 60 a noventa gramos de carbohidratos por hora en carrera, y eso no se improvisa el día del evento. Estas resoluciones elevan el rendimiento no por magia, sino más bien pues el plan encaja con las demandas mecánicas y fisiológicas del deporte.

La personalización pesa más que la perfección

Quien ha intentado copiar la dieta de un atleta conocido aprende rápido que la genética, el historial y el entorno mandan. Dos deportistas del mismo peso y disciplina pueden tener necesidades diferentes: uno oxida mejor la grasa en intensidades moderadas, el otro depende más del glucógeno; uno duerme ocho horas y otro 6, con impacto directo en apetito y recuperación; uno acepta lácteos, el otro no. La personalización evita errores costosos, como infravalorar la proteína en quienes buscan mantener masa muscular durante un déficit ligero, o sobreestimar los carbohidratos en días de descanso, lo que en ocasiones provoca somnolencia y sensación de pesadez.

En la consulta se miden hábitos y se hacen ajustes que parecen menores, si bien marcan el desempeño. He trabajado con corredores que rondaban el ochenta por ciento de su hidratación ideal, y al corregir solo eso dejaron de tener calambres al final de las sesiones de pista. También con jugadoras de equipo que comían tarde y poco antes de un partido, y que

mejoraron la toma de resoluciones en cancha al distribuir mejor el desayuno y un snack dos horas ya antes del juego. Todos esos cambios nacen de percibir, no de imponer una plantilla.

Beneficios específicos que puedes esperar

Una lista de ventajas suena bien, mas lo que interesa es qué se siente en el día a día y en la competencia. Aquí aparecen mejoras medibles: más potencia relativa por kilo, menor percepción de esfuerzo a un mismo ritmo, menos días perdidos por molestias digestivas, y una recuperación que se refleja en mejor calidad de sueño y sesiones más consistentes. También hay beneficios silenciosos que el atleta agradece con el tiempo: menor peligro de enfermedad por sostener el sistema inmune fuerte en bloques de carga, marcadores de hierro en rango y una relación más sana con el alimento.

La educación es otro pilar. Comprender porqué ir a consulta de nutricionista es útil implica aprender a leer etiquetas, a organizar la semana de comidas sin complicarse, a calibrar porciones con el ojo y a reconocer señales de alarma como apetito apática o pérdida de hambre en picos de adiestramiento. Esa alfabetización nutricional da autonomía, y evita depender de un plan impreso que pierde vigencia cuando cambia el horario o el tiempo.

Timing: comer en el instante justo vale oro

Buena una parte de la magia está en el en qué momento. Exactamente el mismo plato funciona diferente si se toma tres horas antes, 45 minutos antes, justo al acabar o tres horas después del entrenamiento. Un nutriólogo deportivo diseña ventanas, no menús rígidos, y eso amplifica la adaptación. Por servirnos de un ejemplo, un triatleta que entrena doble sesión puede priorizar una bebida con 20 a treinta gramos de proteína y 1 a 1.2 gramos de hidrato de carbono por kilogramo en la primera hora postentreno para apresurar la reposición de glucógeno y la síntesis muscular, entonces pasar a una comida completa al cabo de 90 minutos, y cerrar el día con una cena que incluya proteínas de digestión más lenta, como queso cottage o youghourt griego, si acepta lácteos.

También se adiestra el intestino. Quien planea competir a intensidades altas necesita practicar la ingesta a lo largo de los entrenamientos, no solo decidirlo el día del acontecimiento. La tolerancia a sesenta a noventa gramos de hidratos de carbono por hora con mezcla de glucosa y fructosa requiere múltiples semanas de ensayo para ajustar volúmenes y texturas, y corregir si hay rebotes de azúcar o molestias. Esa práctica guiada reduce sorpresas y ahorra paradas de urgencia.

Peso objetivo sin sacrificar potencia

Ajustar el peso corporal es una de las consultas más frecuentes. La trampa está en perder peso veloz y con esto perder fuerza. Un nutriólogo deportivo calcula un déficit ligero que no compromete la calidad de las sesiones clave, y programa ese periodo lejos de competencias. Se modula el déficit en torno a días fáciles, y se sostiene el aporte proteico, por lo general en el rango de 1.6 a 2.2 gramos por kilogramo de peso, según disciplina, fase y preferencia. También se atiende la fibra para sostener saciedad sin inflamar, se racionalizan los azúcares en momentos de menor demanda, y se resguarda el sueño, porque el déficit mal gestionado hurta reposo.

En deportes con categorías por peso, como combate o halterofilia, la estrategia incluye la manipulación del glucógeno y del contenido intestinal, y en ciertos casos, una reducción breve de sodio y agua con monitoreo riguroso. Acá la experiencia es vital. He visto cortes de peso mal hechos que dejan al atleta sin chispa el día clave. Con planificación, el descenso se vuelve predecible y reversible, con una recarga bien medida que restablece energía y agudeza.

Salud hormonal, inmunidad y menstruación

El desempeño no vive apartado. Déficits energéticos crónicos o malas distribuciones de nutrientes pasan factura. El síndrome de baja disponibilidad energética, que afecta tanto a hombres como a mujeres, frena adaptaciones, altera hormonas tiroideas, sube el peligro de lesión por agobio y deprime el sistema inmune. Un nutriólogo atento advierte señales tempranas como cambios de humor, sueño irregular, antojos intensos y caídas de rendimiento que no se explican por carga. En mujeres, el ciclo menstrual aporta información valiosa: alteraciones en hambre, temperatura y rendimiento. Ajustar hidratos de carbono y electrolitos en la fase lútea, cuando la temperatura corporal es un tanto más alta y la sudoración cambia, puede progresar sensaciones. Si hay amenorrea, se actúa inmediatamente para reequilibrar energía y micronutrientes, y se coordina con médico.

La inmunonutrición no es una moda. En bloques exigentes, incluir fuentes ricas en vitamina C y D, zinc y probióticos puede reducir la incidencia de infecciones del tracto respiratorio superior. No es garantía, mas la combinación de

suficiente energía, sueño sólido y un buen perfil de micronutrientes construye un escudo que se nota en menos entrenamientos perdidos.

Digestión en movimiento: el detalle que decide carreras

Muchos atletas tienen el motor listo y el tanque lleno, pero el intestino no coopera. La queja tradicional es hinchazón o urgencia en sacrificios intensos. El nutriólogo deportivo mapea tolerancias individuales: qué tipo de carbohidrato, qué osmolalidad en las bebidas, cuánto sodio por litro, y de qué forma repartir sólidos y líquidos. He trabajado con corredores que pasaron de treinta a 70 gramos por hora al alternar geles con bebidas menos concentradas y pequeñas porciones de comestibles de textura famosa. El cambio dio confianza y, sobre todo, ritmo sostenido sin paradas.

En calor, la hidratación se calcula con pruebas sencillas: peso ya antes y después del adiestramiento, volumen de líquido ingerido y, con eso, tasa de sudoración. Conocer si pierdes 0.8 o 1.5 litros por hora orienta la estrategia. No se trata de igualar gota por gota, sino más bien de reducir la brecha de manera que la pérdida de peso por sudor no supere, generalmente, el 2 por ciento del peso corporal, límite desde el cual se resiente la capacidad aeróbica y cognitiva. El sodio asimismo varía. Hay atletas que sudan muy salobre y requieren entre 500 y 1,000 mg por litro, en ocasiones más, para evitar calambres y sostener el deseo de beber.

Suplementos: cuándo sí, en qué momento aún no

La industria es ruidosa. Un nutriólogo aparta lo útil de lo accesorio y, sobre todo, de lo riesgoso. Los básicos con patentiza sólida son simples: cafeína en dosis ajustadas al deportista, creatina monohidratada para fuerza y potencia en deportes convenientes, beta-alanina en sacrificios de 1 a cuatro minutos, nitratos de fuentes como jugo de betabel para acontecimientos de resistencia moderada a alta. La vitamina liposoluble de tipo D y el hierro se suplementan según laboratorio y contexto, no por costumbre.

El profesional asimismo observa la procedencia. Suplementos con certificaciones de calidad reducen el peligro de contaminación con sustancias prohibidas. Un error por un producto económico sale carísimo. He visto temporadas comprometidas por un lote adulterado. Por eso resulta conveniente revisar marcas, lotes y datas al lado de alguien que conoce el panorama y tus obligaciones con el reglamento antidopaje.

Periodización nutricional y calendario real

La vida no se pliega al plan del papel. Hay semanas con viajes, estrés laboral, o pequeños enfermos. Un modelo rígido se rompe. Un nutriólogo deportivo trabaja con escenarios. Se define un plan A, un plan B de contingencia y un mínimo indispensable para no dejar que un día complicado descarrile toda la semana. Por servirnos de un ejemplo, si no puedes cocinar, se establece un conjunto de soluciones de súper que cumplen lo necesario: yogures altos en proteína, panes integrales, latas de atún o legumbres listas, frutas prácticas, frutos secos y opciones congeladas más limpias de lo habitual. En viaje, se prevé con salero de bolsillo, sobres de electrolitos y un par de colaciones resistentes al calor.

La periodización también se ancla a las semanas de entrenamiento. Días de intervalos duros exigen desayunos o comidas previas más ricos en carbohidratos de simple digestión, con grasas moderadas para no entorpecer el vaciado gástrico. Días de técnica y baja intensidad permiten hidratos de carbono más complejos y fibra un tanto más alta. La recuperación nocturna se favorece con cenas que no pesen, pero que aporten proteína suficiente, verduras suaves y una fuente de hidrato de carbono que asista a conciliar el sueño. Ajustes pequeños, consistentes, que te dejan listo para la siguiente sesión.

Señales de que es el instante de buscar ayuda profesional

A veces los deportistas llegan a consulta después de meses de darle vueltas. Estas señales suelen indicar por qué ir a consulta de dietista no puede postergarse:

- Fatiga que no cede con reposo razonable, bajonazos de desempeño inexplicables o lesiones por estrés recurrentes.
- Problemas gastrointestinales durante entrenamientos o competencias que ya procuraste solucionar por tu cuenta sin éxito.
- Cambios en el ciclo menstrual, pérdida de libido, sueño inquieto o irritabilidad frecuente.
- Dudas sobre de qué manera llegar a un peso objetivo sin sacrificar potencia, o miedo a recobrar peso tras una competencia.
- Uso de suplementos sin claridad de dosis, calidad o compatibilidad con el reglamento de tu deporte.

Un par de sesiones bien enfocadas pueden ahorrarte meses de ensayo y error. Y si ya hiciste cambios y no resultaron, un ojo externo halla lo que uno no ve en casa.

Un ejemplo realista: del cansancio crónico al podio local

Marta, triatleta principiante con dos hijos y jornadas laborales largas, llegó con una queja común: “entrenó mucho, mas no mejoro y siempre y en todo momento estoy cansada”. Comía saludable, si bien con caídas de energía por la tarde. Al comprobar, vimos desayunos tardíos, un café que tapaba el apetito y una comida primordial muy tarde. Hidratación baja, sin sodio, y entrenamientos matutinos sin nada de carbohidrato anterior. Su sensación de “piernas de gelatina” al final de la bicicleta tenía explicación.

El plan fue mínimo viable. Un snack sesenta a noventa minutos antes de la sesión clave, fácil de digerir: un pan con miel y un tanto de yogur, o una bebida con treinta gramos de hidrato de carbono y quince de proteína. Sesiones largas con 50 a 60 gramos de carbohidratos por hora para empezar, y electrolitos en función de calor y sudor. Distribuimos proteína en cuatro tomas, veinte a treinta gramos cada una, y movimos la comida principal a un horario que no chocara con asambleas. Nada espectacular, mas consistente.

En 6 semanas, Marta dejó la siesta agobiada de las cinco de la tarde, mejoró tiempos en transiciones, y por primera vez cerró el trote sin la sensación de vaciarse. No hubo suplementos exóticos, solo organización, comida que toleraba y educación a fin de que decidiera bien cuando una junta movía su agenda. Dos meses después, subió al podio en su categoría en un evento local. El adiestramiento ya estaba, la nutrición lo ayudó a expresarse.

Entrenar conciencia, no solo el cuerpo

Más allá de macronutrientes y miligramos, el nutriólogo deportivo enseña a escucharse. Apetito real frente a antojo, apetito suprimido por estrés, sed confundida con apetito y señales de advertencia que se suelen ignorar. He visto a atletas obsesionarse con el peso y perder el gusto por entrenar. O admitir como normal dormir mal toda la semana. Una consulta no solo corrige el plan, también ajusta expectativas y estrategias de afrontamiento. Un buen profesional sabe cuándo sugerir pausa, en qué momento recortar carga, y cuándo derivar al médico o al psicólogo del deporte.

La relación con la comida importa. Restricciones severas suelen apagar te ya antes que encenderte. El cuerpo responde mejor a perseverancia y flexibilidad inteligente. La comida de antojo cabe, con regla y calendario, sin boicotear semanas de trabajo. Esa mentalidad sostiene temporadas completas, no solo picos aislados.

Cómo se ve una primera consulta bien hecha

Para quien se pregunta porqué ir a consulta de nutricionista si ya “sabe comer”, resulta conveniente saber qué aguardar. Una historia clínica que incluye antecedentes médicos, análisis recientes si existen, y una charla franca sobre horarios, presupuesto, y gustos. Se discute el calendario deportivo, la carga actual y metas a 4, ocho y 12 semanas. Se revisa el hambre, la calidad del sueño, el estado anímico y señales de estrés. Después, se plantea un plan por etapas, con opciones A y B por si un día no se puede cocinar o adiestrar al horario usual.

Rara vez saldrás con una lista rígida de alimentos prohibidos. Más bien, con principios guiados por tu calendario, con cantidades a ojo que aprendes a calibrar. Tal vez se sugiere una investigación de ferritina o vitamina D si hay sospecha de déficit. Si usas suplementos, se ordenan y, si hace falta, se cambian por marcas seguras. Y siempre y en todo momento se acuerda un seguimiento, breve o mensual, para hacer los ajustes que solo aparecen cuando el plan choca con la vida real.

Señales de alerta a lo largo de la temporada

Una temporada larga siempre trae baches. Resulta conveniente tener a la mano un recordatorio breve de situaciones que merecen escribirle al nutriólogo sin aguardar a la siguiente cita:

- Pérdida rápida de peso sin intención, o un estancamiento que te empuja a recortar calorías por tu cuenta.
- Cambios en el rendimiento cognitivo, como torpeza táctica, olvidos o más errores no forzados.
- Episodios repetidos de calambres, mareos o cefaleas durante o tras sesiones con calor.
- Apetito nulo por múltiples días seguidos a pesar de adiestrar fuerte, o náuseas usuales en intensidades moderadas.
- Infecciones de vías respiratorias superiores por segunda vez en un bloque de carga, o herpes labial recurrente.

La intervención temprana guarda semanas de forma y evita descarrilamientos que se pagan costosos en competencia.



Cerrar el círculo: el valor de la constancia

Acudir con un nutriólogo deportivo no es una varita, es una inversión en perseverancia. Pone orden y criterio donde acostumbra a haber ocurrencias. Te ayuda a convertir el adiestramiento en adaptación, a llegar con energía el día que importa y a mantener la salud para encadenar temporadas. La mayor ventaja es la tranquilidad: saber que lo que comes y tomas está alineado con tu objetivo, con tu vida y con tu cuerpo.

Si dudas sobre el momento ideal para buscar la ayuda de una dietista, recuerda que no hay que esperar a tener un problema serio. Se puede ir para aprender a planear una carrera, para ajustar una etapa de fuerza, o simplemente para confirmar que vas por buen camino y pulir detalles. Entre tantas voces y productos, tener una guía profesional te ahorra ruido y te devuelve foco. Y el foco, en el deporte, se traduce en mejores sesiones, más disfrute y resultados que sí se sostienen.

Nutrióloga en Saltillo - Izzamar Vidaurri
Cisne 155, Las Maravillas, 25019 Saltillo, Coahuila, México
844 100 0059