

tegrales, frutas, verduras y proteínas magras (pescados, huevos y carnes bajas en grasas) es esencial para maximizar el rendimiento. Debe existir un equilibrio de nutrientes para promover una correcta recuperación.

Por otro lado, es necesario evitar los alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares añadidos y grasas saturadas, que pueden afectar negativamente el rendimiento deportivo y la salud en general.

Priorizar una dieta equilibrada y nutritiva es clave para el éxito de cualquier deportista, pues ésta no sólo promueve el rendimiento deportivo óptimo, sino también la salud a largo plazo, la que, muchas veces, se posterga por fines deportivos.

Paulina Arancibia Martínez
académica de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián

Nutrición y deporte

● En la trayectoria de los deportistas, la nutrición es un pilar fundamental. Optar por alimentos como cereales in-