

Renut (2008) 2 (6): 276-282

Definiciones prácticas relacionadas con la Nutrición y el deporte

Vladimir Colcas¹

¹Nutricionista. Antropometrista Nivel 2 ISAK. Ayudante de Cátedra para Certificación Internacional ISAK Nivel 1 y 2 (Buenos Aires, Argentina). Coordinador del “Grupo Rendimiento Deportivo” (área de Nutrición y deporte – Lima Perú). Miembro del Staff de la Escola Formación de Talentos Califórnia (Uruguaiana, Brasil)
Email: vlamcolcas@gmail.com

Competencias adquiridas: Al finalizar este artículo los lectores podrán:

- a. Entender con mayor facilidad la información científica relacionada con la Nutrición deportiva.
- b. Explicar utilizando una correcta terminología los aspectos relacionados con la Nutrición deportiva.
- c.

Palabras clave: *Masa grasa (MG), Masa Libre de Grasa (MLG), Frecuencia Cardíaca (FC), Actividad Física (AF), Volumen de Oxígeno Máximo (VO₂max)*

Resumen

El objetivo de este artículo es documentar y dar conocer un conjunto de términos asociados con la actividad física de carácter competitivo y no competitivo y su relación con la nutrición aplicada al deporte. Para ello se hizo una selección bibliográfica usando textos relacionados a la fisiología deportiva, entrenamiento deportivo, antropometría, obesidad y nutrición deportiva.

La elección de cada término, según el autor, se basó en la necesidad de tener conocimiento de las definiciones más usadas en la programación y desarrollo del entrenamiento de un deportista, de esta manera el nutricionista manejará una información básica que le permitirá tener una idea más clara durante la toma de decisiones para un plan nutricional.

Como conclusión, el artículo presenta un conjunto de definiciones que nos va a facilitar el reconocimiento de las variables implicadas en un proceso de entrenamiento y de esta manera facilitar la comunicación entre los actores involucrados.