

# Pobreza, deporte y alimentación

Pérez Rojas Vértiz, Carolina

2021-05-31

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5050>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Pobreza, deporte y alimentación**

Carolina Pérez Rojas Vértiz

Publicado en “Síntesis”, el 31 de mayo de 2021. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202105310250443039&temaid=11946>

El deporte puede tomar varias formas y niveles de actividad; puede ejercerse como una actividad recreativa hasta ser una actividad competitiva de élite. Sea cual sea su forma, implica un incremento en las necesidades nutrimentales, de manera significativa en aquellas personas que realizan deporte de alto rendimiento. Una gran parte de los adolescentes mexicanos practican algún deporte, sin embargo, no cubren sus requerimientos nutricionales y/o calidad alimentaria, lo que implica una predisposición a deficiencias nutrimentales y/o mala composición corporal para el deporte que desempeñan. Aunado a esto, hay que considerar los niveles de pobreza que enfrenta el país, los cuales repercuten en una inseguridad alimentaria y ésta, a un mal estado nutricional en adolescentes. No obstante, una educación en alimentación y nutrición puede prevenirlo.

Actualmente, el mundo se enfrenta a una dura situación económica tras la pandemia por COVID-19. De acuerdo con CONEVAL, en 2018, México contaba con un 42% de la población con algún grado de pobreza. Paralelamente, el 25.5% de la población enfrentaba algún grado de inseguridad alimentaria, lo que quiere

decir que sufrían barreras físicas o económicas que impedían satisfacer sus necesidades alimenticias. Hay que imaginar entonces dichos porcentajes tras la pandemia notablemente incrementados, tal como lo estima CEPAL en el 2020. Y es que, la economía repercute directamente en el estado nutricional.

Ahora los adolescentes tienen que considerar que la disciplina que desempeñan incrementa sus requerimientos nutricionales, para satisfacer las demandas fisiológicas del deporte; considerar que se encuentran en una etapa de crecimiento, donde de por sí, requieren mayores cantidades de nutrientes para satisfacer la misma. Finalmente, el reto al que se enfrentan en la adquisición de alimentos por cuestiones monetarias.

Existe una medida fácil y práctica en que este impacto, de la pobreza al estado nutricional de los adolescentes, y concretamente a la de deportistas, se pueda revertir y prevenir en un alto grado. Como dice el dicho, la clave del éxito está en el saber, en la educación. El saber puede marcar la diferencia entre un adolescente que llega con largas horas de ayuno a un partido importante, que a un niño que llega con sus niveles de glucosa sanguínea y glucógeno adecuados mediante la dosificación de alimentos para el deporte. Marca la diferencia entre un adolescente que tiene alto riesgo de sufrir un calambre y quedar fuera del partido o competencia, a un adolescente que ingiere alimentos con buenas fuentes de líquido y nutrientes para reducir dicho riesgo.

Proporcionar una educación en alimentación y nutrición a adolescentes deportistas y sus padres, marca una diferencia notable. Si bien, cumplir con las

cantidades exactas de alimentos de acuerdo con los comités deportivos se vuelve complejo en estos casos al depender de múltiples factores, entre ellos el económico, permitirá que el adolescente tome las mejores decisiones en cuanto a su alimentación cada que coma fuera de casa, cuando sale de viaje en etapa competitiva o simplemente cuando tiene que comprar los alimentos.

Con dicha educación se logra impactar en el cambio de hábitos: de estilo de vida y dietéticos, con resultados directos en el perfil bioquímico, signos físicos, síntomas, y composición corporal. Con esto el adolescente tiene las bases para priorizar el tipo de alimentos que debe ingerir, para que, así, ya sea en su entrenamiento, partido o competencia, pueda tener las reservas energéticas necesarias y ambiente bioquímico favorable. Le permitirá entender la razón detrás de priorizar el consumo de alimentos naturales al de un alimento industrializado o al de alimentos de punto de venta en la calle, los cuales incrementan el riesgo de sufrir una infección y reducir su rendimiento deportivo. Le permitirá priorizar buenas fuentes de grasas y proteína para mantener el crecimiento corporal, así como las fuentes correctas de hidratos de carbono para mantener sus niveles de energía. Podrá entender la importancia de beber suficientes líquidos para una buena cognición y rendimiento deportivo; e incluso ser el diferenciador en un adolescente deportista que tiene alto riesgo de sufrir un evento cardiovascular o golpe de calor mientras se ejercita o alguna complicación mayor, a uno que tiene ese riesgo reducido.

Independientemente de la cantidad, la calidad de la dieta es igual de importante. Ahí es desde donde se puede atacar esta problemática. Una buena alimentación se puede adecuar al presupuesto con el que se cuente; y es que todo recae en el poder de decisión, no sin antes contar con las bases adecuadas. Este tipo de educación logra que los adolescentes se concentren en mantener una buena frecuencia de alimentos y bebidas, junto con buenos hábitos como lo es el patrón de sueño, toxicomanías y más, para así, poder optimizar su bioquímica corporal y lograr los objetivos a nivel deportivo y de salud nutricia.