

Caso Práctico: “Dar el peso” y recuperación para un atleta de categoría de peso

Introducción

El corte de peso, o “dar el peso” para una competición, es una práctica común en distintos deportes de categoría de peso. En las últimas décadas se han publicado investigaciones sobre la seguridad de diversas prácticas y el impacto en el rendimiento. Como nutriólogo deportivo es importante entender las investigaciones, así como la cultura del deporte y los aspectos de seguridad de al dar el peso. También es de gran importancia la construcción de un plan de recuperación entre el pesaje y la competencia. Si bien, las prácticas de corte de peso son probablemente contrarias a los consejos que se darían relacionados con la salud de tu atleta, un nutriólogo deportivo es el más indicado para apoyar de forma segura al atleta dentro de la cultura del deporte para lograr sus objetivos de rendimiento.

En esta actividad, deberás reaccionar a un plan para que un atleta de Jiu-Jitsu brasileño dé el peso en los días previos a una competencia y desarrollarás sugerencias para la recuperación antes de que comience el combate. El siguiente escenario es un ejemplo de un atleta real que se prepara para el combate.

Lectura adicional: [SSE #183: Manejo de la pérdida rápida de peso en deportes de combate: reducción de peso antes del pesaje, recuperación posterior y estrategias de nutrición para la competencia \(Reale, R, 2018\).](#)

Perfil del atleta

Nombre: Mauricio	Peso actual: 102 kg (225 lb)
Edad: 21	Peso objetivo: 93 kg (205 lb)
Talla: 173 cm (5'58")	Pesaje: Sábado por la mañana
Deporte: Jiu-jitsu brasileño	Recuperación: 3 horas entre el pesaje y el primer combate

El plan para dar el peso

- Bajar el contenido de fibra empezando el miércoles por la mañana
- Bajo contenido de sodio a partir del jueves por la mañana
- Reducción ligera de líquido el jueves por la noche después del entrenamiento
- Despertó 95.7 kilogramos (211 lb) el viernes por la mañana
- 150 ml de café (5 oz.) para el desayuno, casi sin líquido hasta el pesaje (<100mL, 3.5 oz.)
- Alimentos de alta densidad energética y bajo peso durante todo el día (barras de proteínas, panqueques, huevos fritos)
- Entrenamiento ligero el viernes por la noche para sudar
- Despertó en 93.4 kilogramos (206 lb) el sábado por la mañana
- Trote de 15 minutos en banda con capas adicionales; 92.7 kg (204.5lb)
- Todavía 2 h antes del pesaje, 200 g (0,5 lb) por debajo del peso
- Desayuno; proteína/barra CHO (65g) + 2 trozos de pan con mantequilla y miel (~110g)
- Aproximadamente: 120g CHO(1.2g/kg), 30g pro, 700kcal

Preguntas

1. ¿Por qué Mauricio tiene una ingesta baja de fibra en los días previos al pesaje?
2. ¿Cuál es el propósito de la restricción de sodio y líquidos?
3. ¿Qué es la densidad de los alimentos, y por qué un atleta en esta situación querría alimentos de alta energía, bajo peso?
4. ¿Crees que el desayuno del día del combate es apropiado? ¿Por qué si o por qué no?
5. Comenta sobre la seguridad de este enfoque y cualquier problema a tener en cuenta.

Recuperación posterior al pesaje

Llena la siguiente tabla. Recuerda que el objetivo en estas 3 horas antes del combate es rehidratarse y proporcionar energía. No es necesario proporcionar números exactos de proteínas, carbohidratos y sodio. Indica si los alimentos y bebidas que sugieres son altos, medios o bajos en estos nutrientes. Debes intentar lograr ~2750 mL de líquido, que reemplazaría el 100% de su déficit.

Posterior al pesaje	Alimento/bebida	Proteína (A/M/B)	CHO (A/M/B)	Sodio (A/M/B)
Inmediato				
+20 min				
+40 min				
+60 min				
+80 min				
+120 min				