



CONSIDERACIONES PRÁCTICAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA



**GATORADE
SPORTS
SCIENCE
INSTITUTE**

El contenido de esta presentación es proporcionado por GSSI, una división de PepsiCo, Inc. Cualquier opinión o interpretación científica expresada en esta presentación son del autor y no necesariamente representan la posición o política de PepsiCo, Inc.

¿Por dónde empezar? Recomendaciones basadas en la ciencia

La investigación sobre el impacto de la nutrición en el rendimiento deportivo ha crecido hasta el punto de ofrecer recomendaciones sólidas y basadas en la evidencia, en particular para el consumo de macronutrientes e hidratación.

PERO estas recomendaciones son sólo eso – recomendaciones, proporcionando un punto de partida para su trabajo con los atletas

La implementación de la ciencia de la nutrición deportiva también es un arte. Usted debe escuchar a su atleta, entender sus creencias personales relacionadas con la nutrición, prestar atención a cómo se sienten y responden a alimentos particulares, entender sus rituales, conocer sus gustos y disgustos, monitorear sus cambios en el rendimiento y lesiones, etc.

Recordatorio: Ejemplos de recomendaciones de la literatura científica

30-60 g/h carbohidratos

0.25-0.3 g/kg de proteína post-ejercicio

Hidratarse para mantener las pérdidas de peso corporal de menos del 2%

Los grupos profesionales, en este caso la Academia de Nutrición y Dietética, Dietistas de Canadá y el Colegio Americano de Medicina del Deporte, publican revisiones con un resumen de la literatura, y califican la evidencia para su uso por sus miembros profesionales.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance

ABSTRACT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics (Academy), Dietitians of Canada (DC), and the American College of Sports Medicine (ACSM) that the performance of, and recovery from, sporting activities are enhanced by well-chosen nutrition strategies. These organizations provide guidelines for the appropriate type, amount, and timing of intake of food, fluids, and supplements to promote optimal health and performance across different scenarios of training and competitive sport. This position paper was prepared for members of the Academy, DC, and ACSM, other professional associations, government agencies, industry, and the public. It outlines the Academy's, DC's, and ACSM's stance on nutrition factors that have been determined to influence athletic performance and emerging trends in the field of sports nutrition. Athletes should be referred to a registered dietitian nutritionist for a personalized nutrition plan. In the United States and in Canada, the Certified Specialist in Sports Dietetics is a registered dietitian nutritionist and a credentialed sports nutrition expert. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116:501-528.

THIS ARTICLE OUTLINES THE current energy, nutrient, and fluid recommendations for active adults and competitive athletes. These general recommendations can be adjusted by sports dietitians*

**Because credentialing practices vary internationally, the term "sports dietitian" is used to refer to a registered dietitian nutritionist who is credentialed in sports nutrition.*

to accommodate the unique issues of individual athletes regarding health, nutrient needs, performance goals, physique characteristics (ie, body size, shape, growth, and composition), practical challenges, and food preferences.

EVIDENCE-BASED ANALYSIS

This article was developed using the

POSITION STATEMENT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine that the performance of, and recovery from, sporting activities are enhanced by well-chosen nutrition strategies. These organizations provide guidelines for the appropriate type, amount, and timing of intake of food, fluids, and dietary supplements to promote optimal health and sport performance across different scenarios of training and competitive sport.

This Academy position paper includes the authors' independent review of the literature in addition to systematic review conducted using the Academy's Evidence Analysis Process and information from the Academy Evidence Analysis Library (EAL). Topics from the EAL are clearly delineated. The use of an evidence-based approach provides important added benefits to earlier review methods. The major advan-

Ejemplo de la Biblioteca de
Academia de Análisis de
Evidencia relacionada con
la nutrición deportiva
de la Academia de
Nutrición y Dietética

Evidence Analysis Library question	Conclusion and evidence grade
Energy balance and body composition	
#1: In adult athletes, what effect does negative energy balance have on exercise performance?	In three out of six studies of male and female athletes, negative energy balance (losses of 0.02% to 5.8% body mass; over five 30-day periods) was not associated with decreased performance. In the remaining three studies where decrements in both anaerobic and aerobic performance were observed, slow rates of weight loss (0.7% reduction body mass) were more beneficial to performance compared to fast (1.4% reduction body mass) and one study showed that self-selected energy restriction resulted in decreased hormone levels. Grade II - Fair
#2: In adult athletes, what is the time, energy, and macronutrient requirement to gain lean body mass?	Over periods of 4-12 weeks, increasing protein intake during hypocaloric conditions maintains lean body mass in male and female resistance-trained athletes. When adequate energy is provided or weight loss is gradual, an increase in lean body mass may be observed Grade III - limited
Recovery	
#3: In adult athletes, what is the effect of consuming carbohydrate on carbohydrate and protein-specific metabolic responses and/or exercise performance during recovery?	Based on the limited evidence available, there were no clear effects of carbohydrate supplementation during and after endurance exercise on carbohydrate and protein-specific metabolic responses during recovery. Grade III - Limited
#4: What is the effect of consuming carbohydrate on exercise performance during recovery?	Based on the limited evidence available, there were no clear effects of carbohydrate supplementation during and after endurance exercise on endurance performance in adult athletes during recovery. Grade III - Limited
#5: In adult athletes, what is the effect of consuming carbohydrate and protein together on carbohydrate- and protein-specific metabolic responses during recovery?	- Compared to ingestion of carbohydrate alone, coingestion of carbohydrate plus protein together during the recovery period resulted in no difference in the rate of muscle glycogen synthesis. - Coingestion of protein with carbohydrate during the recovery period resulted in improved net protein balance postexercise. - The effect of coingestion of protein with carbohydrate on creatine kinase levels is inconclusive and shows no impact on muscle soreness postexercise. Grade I - Good

Uso de las recomendaciones



Escenario 1

Usted es el nuevo nutriólogo deportivo que trabaja con un equipo de baloncesto. Una de las jugadoras estrella con muchos minutos actualmente dice que se siente muy bien sin combustible durante el partido. Le recomienda que tome en 50-60 g de carbohidratos, explicando que esta es la cantidad que se muestra en la literatura científica para mejorar el rendimiento. Ella no está interesada. ¿Qué haría usted?

Uso de las recomendaciones

Escenario 2

Usted está trabajando con un jugador de fútbol para ganar músculo en la pretemporada. Él no está viendo los resultados que quiere de su programa de levantamiento de peso, y se da usted cuenta de que no está tomando suficiente proteína, particularmente después de las sesiones de entrenamiento. Usted le dice que debe aumentar su proteína en la recuperación a 0.25 g /kg, y él está de acuerdo. A continuación, le proporciona batidos de proteína de suero de leche, ya que la investigación muestra que esta es la fuente de proteína más eficaz para estimular la síntesis de proteínas musculares. Le dice que no puede tomar estos batidos porque es vegano. ¿Qué haría usted para ayudarlo a alcanzar sus objetivos?



Cuando trabaje con un atleta que esté interesado en hacer un cambio en sus hábitos nutricionales, deberá utilizar un proceso de ensayo y error, comenzando con las guías publicadas, para encontrar el mejor plan para satisfacer sus necesidades. Establezca el objetivo final, pero empiece poco a poco a trabajar hasta ese objetivo con pequeños pasos alcanzables.



A veces se puede pensar que un atleta debe hacer un cambio en sus hábitos nutricionales, pero es difícil convencerlos de seguir las guías actuales.

No se frustre. Plante la semilla en su cabeza y dígales lo que necesitan oír. Si todavía no están interesados, dígales que estará disponible cuando quieran comprometerse a hacer el cambio.



A veces sus atletas querrán usar nuevos suplementos o alimentos/ingredientes, algunos haciendo afirmaciones grandiosas. Si no se han publicado guías, un metanálisis o información en la Biblioteca de análisis de evidencia, deberá evaluar el estado actual de la ciencia.

!Como nutriólogo deportivo, usted tendrá que navegar por cada uno de estos escenarios!

Seamos honestos...

- Seguir las guías de recomendaciones de nutrición deportiva basadas en investigaciones publicadas no siempre es "genial" o emocionante para un atleta.
- Los atletas a menudo están más interesados en suplementos inusuales, no probados o patrones de dieta seguidos por sus compañeros o atletas profesionales.
- Los trabajos profesionales en deportes profesionales son pocos y buscados. A menudo hay presión para encontrar algo nuevo y diferente.



Seamos honestos...

- Esperar hasta que algo sea "probado" por la ciencia es a menudo visto como demasiado lento y no será "vanguardista" o proporcionará una ventaja competitiva.
- Algunos atletas van a hacer lo que quieran independientemente de lo que usted diga. Tenga en cuenta que no puede controlar todo y que la educación y la reiteración de sus principios fundamentales de nutrición mantendrán su mensaje consistente.
- A pesar de que usted piensa que usted puede tener el mejor plan de nutrición para un atleta basado en las recomendaciones que están respaldadas por evidencia científica ... un plan que un atleta no sigue es tan bueno como ningún plan en absoluto.



**¿Cómo puede un profesional
equilibrar la práctica basada en la
evidencia con el deseo de ser
"vanguardista"?**

"Problemas" con la traducción de la investigación de nutrición deportiva

- Los sujetos de una población de un estudio de investigación varían, por lo que evaluar si una intervención se traducirá en rendimiento de atletas de élite es a menudo difícil
 - Los atletas de élite tal vez no quieran experimentar en sus cuerpos
 - Los entrenadores puede que no permitan la investigación utilizando sus equipos
 - Las personas "recreativas" están más disponibles en un campus universitario
 - La financiación puede ser para poblaciones específicas, como los adultos mayores
- Los tamaños de las muestras, especialmente si se prueban atletas de élite, a menudo son pequeños.
- Muchas intervenciones comienzan con actividad de tipo resistencia (correr o andar en bicicleta) porque es más fácil de controlar en el laboratorio y tiene resultados de rendimiento claros. La definición de "rendimiento" varía entre los estudios sobre deportes de equipo.

"Problemas" con la traducción de la investigación de nutrición deportiva

- La investigación en el laboratorio puede no traducirse en el campo de juego, y la investigación de campo puede ser difícil de controlar.
- Los nuevos ingredientes pueden estudiarse de forma aislada, pero en el mundo real se consumen como parte de una matriz alimentaria.
- Para sentirse confiado en la eficacia de una intervención nutricional, se debe desarrollar una recopilación de investigaciones. Las respuestas definitivas no provienen solo de un estudio de investigación.
- Se necesita tiempo para construir una recopilación de literatura, y los atletas o practicantes que buscan una "ventaja" no quieren esperar.

Del papel al podio: Evaluación del potencial de traslación de la investigación relacionada con la nutrición del rendimiento



Graeme Close, Andreas Kasper y James Morton, investigadores y profesionales de la Universidad John Moores de Liverpool, desarrollaron un marco para evaluar críticamente los trabajos de investigación relacionados con la nutrición del rendimiento: La **matriz del papel al podio**

PUNTAJE NEGATIVO: Sea precavido cuando aplique estos datos a la práctica

PUNTAJE 0: Puede ser un estudio apropiado para guiar la implementación, aunque se necesita cierto grado de precaución

PUNTAJE POSITIVO: Un estudio apropiado para llevar a la práctica

	-2	-1	0	+1	+2
Contexto	No incluye células humanas ni condición de ejercicio.	No incluye células humanas en condición de ejercicio.	Células humanas en condición de ejercicio.	Participantes humanos con mediciones de rendimiento en ejercicio.	Participantes humanos con mediciones de rendimiento en ejercicio y evaluación de mecanismos
Participantes	No se reporta el nivel de los participantes.	Edad o nivel de entrenamiento inapropiado para el contexto requerido.	Inapropiado nivel de entrenamiento (con criterios definidos) a pesar de tener grupo de edad requerido.	Cerca de una edad o nivel de entrenamiento relevantes (con criterios definidos).	Edad o nivel de entrenamiento relevantes (con criterios definidos).
Diseño de investigación	Sin grupo control, sin intervención a ciegas. Sin consideración del tamaño de la muestra.	Grupo control, sin intervención a ciegas. Sin consideración del tamaño de la muestra.	Estudio controlado aleatorizado (ECA) con mediciones repetidas o diseño de grupos similares. Grupo control, sin intervención a ciegas. Sin cálculos del tamaño de la muestra, pero similares a investigaciones previas.	ECA con mediciones repetidas o diseño de grupos similares. A simple ciego controlado con placebo. Tamaño de la muestra calculado.	ECA con mediciones repetidas o diseño de grupos similares. A doble ciego controlado con placebo. Tamaño de la muestra calculado.
Control	Sin referencia a controles de dieta o ejercicio.	Métodos de control de dieta y ejercicio citados (pero auto reportados) sin datos de respaldo.	Métodos de control de dieta y ejercicio citados (pero auto reportados) con datos de respaldo.	Proporciona el suministro de la alimentación sin datos de respaldo. Controles de ejercicio citados. Sin reproducción en contexto del mundo real.	Proporciona el suministro de la alimentación con datos de respaldo. Controles de ejercicio citados. Representa un contexto del mundo real.
Validez y Confiabilidad	Sin prueba de familiarización, datos de confiabilidad ni herramienta de medición de error. Protocolo de ejercicio no representativo al contexto del mundo real.	Prueba de familiarización. Sin datos de confiabilidad ni herramienta de medición de error. Protocolo de ejercicio no representativo al contexto del mundo real.	Prueba de familiarización, datos de confiabilidad y herramienta de medición de error. Protocolo de ejercicio no representativo al contexto del mundo real.	Prueba de familiarización, datos de confiabilidad y herramienta de medición de error. Protocolo de ejercicio representativo pero realizado en el laboratorio	Prueba de familiarización, datos de confiabilidad y herramienta de medición de error. Protocolo de ejercicio representativo del mundo real.
Análisis de datos	Análisis no reportado o realizado.	Análisis reportado pero limitado a estadística descriptiva.	Análisis reportado. Pruebas apropiadas de significancia o inferencia basada en la magnitud (IBM).	Análisis reportado. Pruebas apropiadas de significancia o IBM. Tamaño del efecto incluido.	Análisis reportado. Pruebas apropiadas de significancia o IBM. Tamaño del efecto incluido. Presentación de respuestas individuales al tratamiento realizado.
Aplicación	Fuera del presupuesto. Complejo de implementar. Pocas oportunidades de cumplirlo.	Podría estar dentro del presupuesto. Complejo de implementar. Pocas oportunidades de cumplirlo.	Dentro del presupuesto. Razonable de implementar. Alguna oportunidad de cumplirlo.	Barato de implementar. Simple de implementar. Buenas oportunidades de cumplirlo.	Barato de implementar. Extremadamente simple de implementar. Sin riesgo de no de cumplirlo.
Riesgo/Recompensa	Alto riesgo de dopaje o inseguro. No dispone de datos de seguridad. Potencial para afectar el rendimiento través de un riesgo elevado o efectos secundarios adversos.	Riesgo mínimo de dopaje pero sin datos de seguridad disponibles. Potencial para afectar el rendimiento través de efectos secundarios adversos. Dosis óptima desconocida	Riesgo mínimo de dopaje. Datos de seguridad disponibles. Algunos efectos secundarios potenciales. Dosis óptima sugerida pero poco clara.	Riesgo mínimo de dopaje. Datos de seguridad disponibles. Bajo riesgo de efectos secundarios Dosis óptima sugerida pero poco clara.	Riesgo mínimo de dopaje. Datos de seguridad disponibles. Evidencia sólida de que no produce efectos secundarios y dosis óptima clara.
Momento	No apropiado para la edad. Tiempo de dosificación inadecuado. Tiempo insuficiente para la competencia principal	Apropiado para la edad. Tiempo de dosificación inadecuado. Tiempo insuficiente para la competencia principal.	Apropiado para la edad. Tiempo de dosificación inadecuado. pero puede ser efectivo. Tiempo insuficiente para la competencia principal.	Apropiado para la edad. Tiempo de dosificación inadecuado pero puede ser efectivo. Tiempo suficiente para la competencia principal.	Apropiado para la edad. Tiempo de dosificación optimo. Tiempo suficiente para la competencia principal. secundarios y dosis óptima clara.

Matriz del papel al podio

El primer paso para traducir la investigación a la práctica debe ser una crítica al potencial de traslación de la evidencia científica existente

La matriz incluye una evaluación y puntuación de:

- Contexto
- Participantes
- Diseño de investigación
- Control
- Validez y fiabilidad
- Análisis de datos
- Aplicación
- Riesgo/Recompensa
- Tiempo

Ejemplo 1: El enjuague bucal con carbohidratos y la cafeína mejoran la capacidad de carrera de intervalo de alta intensidad cuando se restringen los carbohidratos (Kasper et al. 2015)

Contexto de investigación (+1)

Participantes humanos pero sin mecanismos probados

Participantes en la investigación (+1)

Recreativos activos y edad apropiada

Diseño de investigación (+1)

Estudio aleatorizado, medidas repetidas doble ciego. Tamaño de la muestra proporcional a estudios anteriores, pero no se proporcionan cálculos de tamaño de muestra

Factibilidad de la aplicación (+1)

Barato de implementar y buenas posibilidades de cumplimiento

Controles dietéticos y de ejercicio (+1)

La cafeína se restringió por 24-48 h y la proteína proporcionada antes de “dormir bajo”, pero podría considerarse una aplicación limitada al escenario del mundo real dado que es poco probable que los verdaderos protocolos de depleción de glucógeno se realicen previo a ir a dormir

Validez y fiabilidad (+1)

Ensayo de familiarización citado y referencia a estadísticas de confiabilidad. El ensayo del ejercicio fue un protocolo en laboratorio que consistía en el ejercicio en una banda sin fin monitoreada.

Análisis de datos (+1)

El análisis reportado y las respuestas individuales fueron graficados aunque no se reportó el tamaño del efecto

Riesgo/Recompensa (+1)

Riesgo mínimo de violación antidopaje y suficientes datos de seguridad disponibles aunque se desconoce la dosis óptima de enjuague bucal CHO

Tiempo de intervención (+2)

La edad apropiada y el tiempo disponible para la dosificación se consideran óptimos para ser eficaces y el tiempo de la competencia principal es suficiente para justificar la prueba de la nueva estrategia.

Total (+10)

Un estudio adecuado para guiar la práctica

Ejemplo 2: Atenuación de la fatiga con N-Acetylcysteine después de series repetidas de ejercicio intermitente: implicaciones prácticas para situaciones de torneo (Cobley et al. 2011)

Contexto de investigación (+1)

Participantes humanos
pero sin mecanismos
probados

Participantes en la investigación (+1)

Recreativos activos y edad
apropiada con actividad
claramente definida

Diseño de investigación (+2)

Diseño pareado entre sujetos.
Tamaño de la muestra
calculado e indicado

Factibilidad de la aplicación (+1)

Barato de implementar, pero
algunas posibilidades de
incumplimiento del régimen de
carga

Controles dietéticos y de ejercicio (-1)

Dieta registrada y solicitada para
repetirse pero no evaluada
formalmente y sin datos objetivos

Validez y fiabilidad (-1)

Ensayos de familiarización realizados
y descritos; sin embargo, no se
proporcionaron datos objetivos de
fiabilidad. El ensayo de ejercicio fue
un protocolo de laboratorio que
consistía en carrera ida y vuelta

Análisis de datos (0)

Análisis reportado pero falta tamaño
del efecto. Falta de respuestas
individuales

Riesgo/Recompensa (-2)

Disponibilidad limitada del producto
probado por lotes y alto riesgo de
efectos secundarios que podrían
limitar el rendimiento. Dosis óptima
desconocida

Tiempo de intervención (+2)

La edad apropiada y el tiempo disponible
para la dosificación se considera óptimo
para ser eficaz y el tiempo de la
competencia principal es suficiente para
justificar la prueba de la nueva estrategia.

Total (+2)

Puede ser un estudio
apropiado para guiar la
implementación, aunque se
necesita cierta precaución

Matriz del Papel al Podio

La matriz no es exhaustiva

Pero, el uso de la matriz puede ayudar a los profesionales a evaluar un trabajo de investigación, aumentando su confianza en una intervención que puede conducir a un atleta más entusiasta y aumentar la probabilidad de eficacia

Nota: ¡Tienes que encontrar y leer todo el trabajo de investigación! Confiar en un resumen o información encontrada en las redes sociales no es una manera efectiva de evaluar realmente un estudio de investigación.

Recurso adicional: Consulte la actividad de aprendizaje "Evaluación y traducción de la investigación de nutrición deportiva" para practicar utilizando la matriz

Escenario: Es el nuevo nutriólogo deportivo para un equipo de fútbol. Al asistir a una conferencia, se ha interesado en una nueva estrategia y cree que puede ayudar a su equipo. La teoría es fuerte, pero sólo ha habido unos pocos estudios de investigación publicados.



Ha evaluado la investigación disponible utilizando la matriz del papel al podio y se siente seguro en la implementación de esta estrategia.



¿Qué sigue?



Considere a sus atletas. ¿Alguno de sus atletas tiene sensibilidades alimentarias, creencias específicas o cualquier otro problema que pueda obstaculizar la implementación de esta estrategia? Si es así, ¿puede alterar la estrategia para incorporar estas necesidades individuales de los atletas?



Consulte las reglas de su liga para asegurarse de que todas las partes de la nueva estrategia están permitidas.



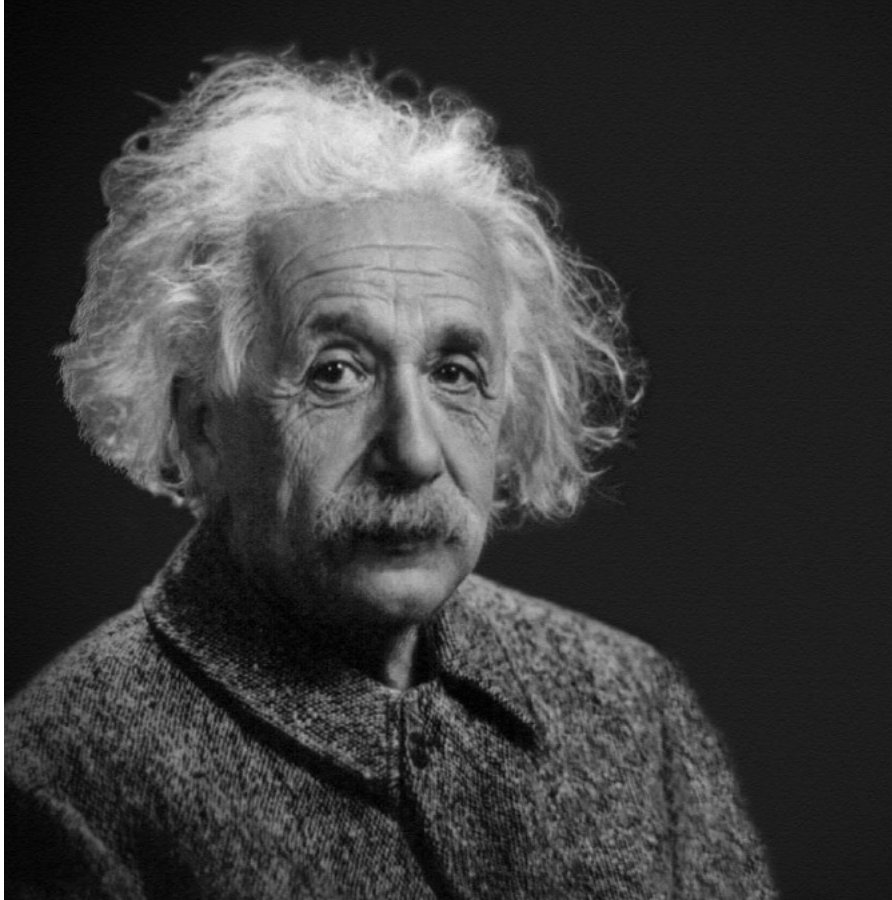
Desarrolle un plan para implementar la estrategia. Asegúrese de considerar:

- Necesidades individuales de cada atleta ¿La estrategia es adecuada para todos?
- Tiempo – comenzar a implementar lentamente y paso a paso. También planifique mucho tiempo para ajustarse durante los entrenamientos mucho antes de la competencia.
- Cómo evaluar la eficacia
- Costo y logística



Desarrolle un plan de comunicación a los entrenadores deportivos, el personal del staff y medicina deportiva, y luego a los atletas. Esté preparado para que el personal o los atletas den un paso atrás en las nuevas ideas.

Comunicando la ciencia de la nutrición deportiva



“Si no puedes explicarlo
simplemente, no lo
entiendes lo
suficientemente bien.”

-Albert Einstein

Comunicando la ciencia de la nutrición deportiva

- Mantenga su mensaje a los atletas **simple**
- Lo elemental es bueno la mayor parte del tiempo; si usted está presentando a un equipo, mantengalo corto, conciso, y visual
- Evalúe su nivel de conocimiento y manténgase un paso por delante del atleta; si está dos pasos por delante o más los perderá
- Hágales saber que se tiene confianza en la ciencia, pero no los abrume con detalles científicos; eliminar términos científicos como la "síntesis de proteínas" o "glucólisis" y reemplazar con "recuperación muscular" o "el uso de los almacenes de energía de su cuerpo"

Comunicando la ciencia de la nutrición deportiva

- Concéntrese en cómo el plan puede ayudar a respaldar su desempeño o cómo puede mejorar sus "debilidades"
- Tenga en cuenta cualquier duda que los atletas puedan tener al desarrollar su plan de comunicación
- Esté dispuesto a enseñar a sus atletas el "por qué" detrás de su plan, no sólo el "qué". Algunos atletas tomarán mejor para aprender su razonamiento que otros, pero piensen en maneras creativas y sencillas de transmitir la ciencia.
- ¡Confíe!

Comunicando la ciencia de la nutrición deportiva

Conozca a sus atletas, utilice un método para comunicarles

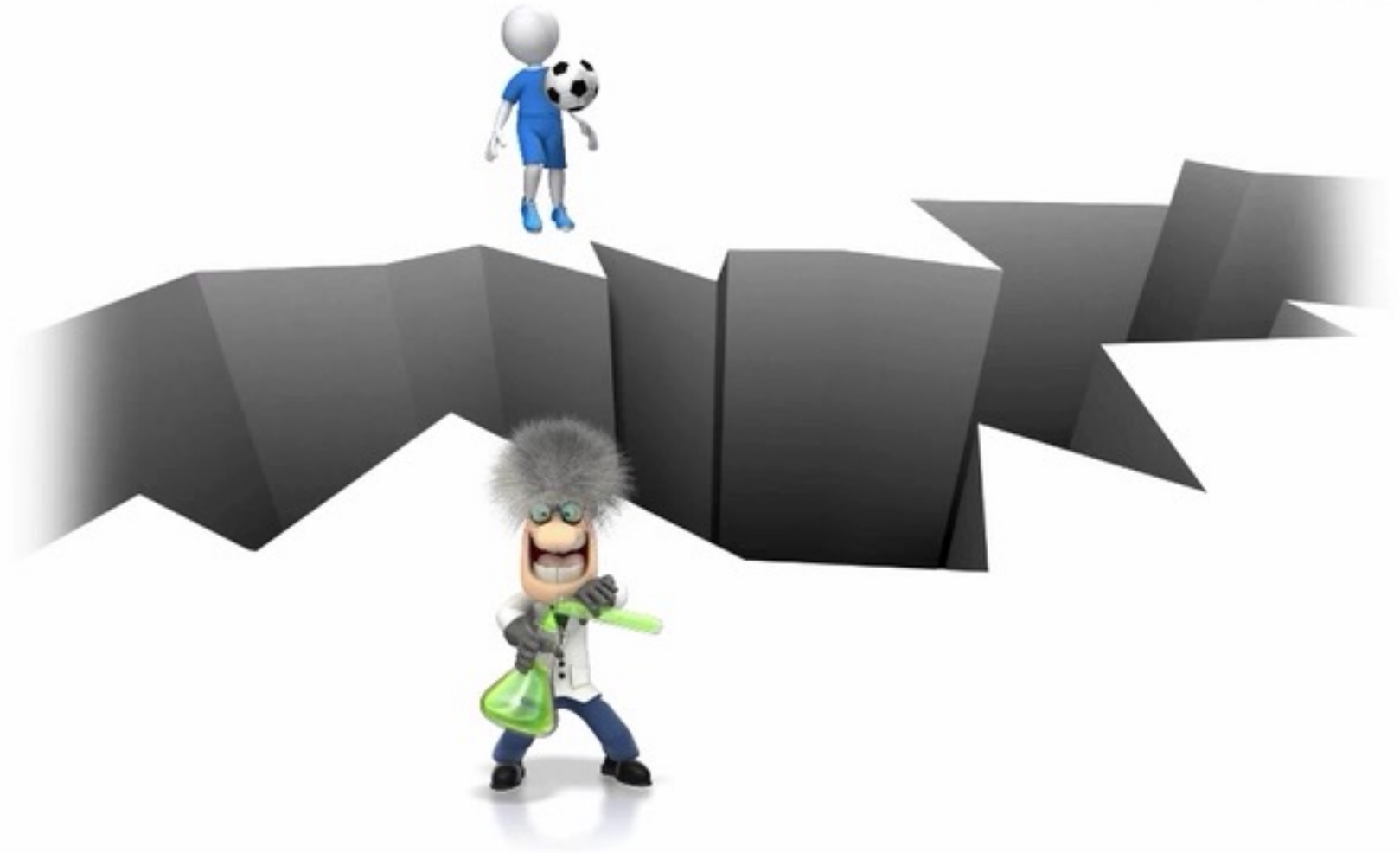
Algunas ideas:

- Mensaje de texto vs correo electrónico
- Carteles vs vídeos
- ¿Se involucran con usted en las redes sociales?
- ¿Responden mejor a sesiones individuales o grupales?
- Si se presenta a un grupo de atletas, normalmente una presentación tipo Power Point no los involucrará !Hable directamente con ellos, si necesita utilizar diapositivas, que sean visuales y concisas!

Vea un clip del
seminario web de Asker
Jeukendrup
"Comunicando la
ciencia"

De click [aquí](#) para
encontrar el seminario
web completo

The gap between science and practice



Repasemos nuestro escenario...

Usted es el nuevo nutriólogo deportivo que trabaja con un equipo de baloncesto. Una de las jugadoras estrella con muchos minutos actualmente dice que se siente muy bien sin combustible durante el partido. Le recomienda que tome en 50-60 g de carbohidratos, explicando que esta es la cantidad que se muestra en la literatura científica para mejorar el rendimiento. Ella no está interesada. ¿Qué haría usted?

¿Cómo puede comunicar clara y eficazmente su razonamiento para el cambio a este atleta?

Resumen

- Reducir la brecha entre la ciencia y el campo de juego es un papel importante para un nutriólogo deportivo.
- Entender que las recomendaciones publicadas no es lo absoluto, pero si es una guía para ayudarle a personalizar una estrategia de nutrición deportiva para sus atletas.
- Para ayudarle a evaluar si un nuevo ingrediente, suplemento o estrategia son apropiados, utilice un enfoque basado en evidencia.
- Evaluar la literatura científica puede ser difícil. Busque un metanálisis sobre un tema. Si está evaluando un estudio individual, considere la matriz del papel al podio.
- Una comunicación clara con sus compañeros, el staff y los atletas es crucial para implementar estrategias de nutrición basadas en la evidencia.