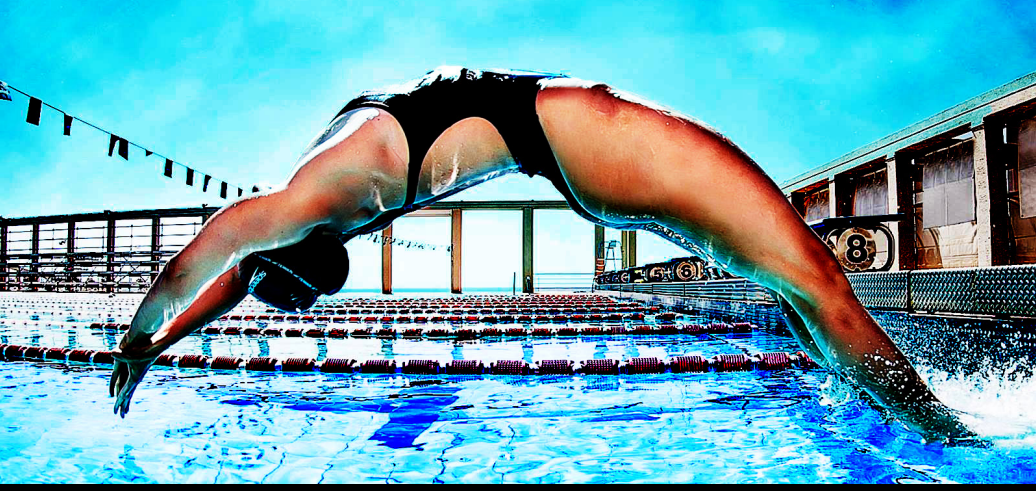
Nutrición y Natación .com

Guía de Alimentación y Suplementación para Padres de Nadadores Jóvenes

Prólogo de Antonio Oca

Dany Torterolo Peña

Especialista en Nutrición y Deporte por la Universidad de Barcelona



"No tomar suficiente cantidad de calorías y el tipo adecuado de macronutrientes puede dificultar o impedir la adaptación al entrenamiento del deportista".

"Mantener un consumo energético insuficiente durante los entrenamientos puede producir pérdida de masa muscular, de fuerza y un aumento de la susceptibilidad para padecer ciertas enfermedades".

"Los deportistas que consumen una dieta equilibrada con la energía suficiente pueden aumentar la adaptación fisiológica al entrenamiento".

Federación Española de Medicina del Deporte

Para nadar más rápido se debe entrenar a una intensidad lo suficientemente alta para que el cuerpo se adapte a ella y genere las mejoras correspondientes. Sólo un nutriente permite alcanzar esa alta intensidad para inducir las mejores adaptaciones. Esas mejoras, que se comienzan a generar nada más que el nadador sale del agua, son reacciones metabólicas que requieren de nutrientes para realizarse con calidad y rapidez, por esto, a la nutrición del período de la recuperación se le debe prestar tanta o más atención que al entrenamiento en sí.

La recuperación es como un puente que une dos lados de un camino, que son el entrenamiento con las mejoras que se busca conseguir. Cada una de sus bases fisiológicas está soportada por una letra "**R**". Si falta una sola, el puente se vendrá abajo y sin puente, será imposible pasar de un lado al otro, es decir, que el nadador no mejorará su rendimiento.

Ya sea que quieras ayudar a tu hijo a rendir más, como si quieres cuidar su salud y ayudarle a desarrollarse correctamente, debes leer este libro.

En su interior encontrarás consejos fáciles de seguir para alimentarlo correctamente antes y durante los entrenamientos de cara a compensar el desgaste semanal y a recuperarse rápidamente para así poder volver a entrenar a máxima intensidad. Lo más importante de todo, siempre con la base científica de la Nutrición Deportiva.

Nutrición y Natación .com

Nutrición y Natación

Guía de Alimentación y Suplementación
para Padres de Nadadores Jóvenes

Dany Torterolo Peña
Especialista en Nutrición y Deporte por la Universidad de Barcelona

2016

Este libro contiene consejos e información de nutrición relativos a la mejora del rendimiento y también al cuidado de la salud del nadador joven. No es intención reemplazar cualquier consejo médico o nutricional de otros profesionales, sino que debe ser usado como complemento y no reemplazar el cuidado regular de tu nutricionista o tu pediatra.

El autor es miembro independiente de Herbalife Nutrición. La empresa no se hace responsable de la información entregada en este libro.

Tanto el autor como el editor rechazan toda responsabilidad por cualquier resultado médico que se pueda producir como resultado de la aplicación de los métodos sugeridos en este libro.

Nutrición y Natación Copyright © 2016 por Dany Torterolo Peña. Este libro o cualquier parte del mismo no pueden ser reproducidos o utilizarse en cualquier forma sin la autorización por escrito del autor, o del editor, excepto para el uso de citas breves en una reseña de un libro o revista académica.

Portada:
David Benítez Hernández. Foto de José Antonio Lopez Ramos.
Lucía Pastor Alonso. Foto de Fernando Pastor Fotación (facebook).
Contraportada:
Merche Peris. Foto de Víctor Salgado (www.victorsalgado.com).

Primera impresión: Junio 2016

ISBN 978-1533246189

www.NutricionyNatacion.com

Información sobre pedidos:

Descuentos especiales están disponibles en compras al por mayor de empresas, asociaciones, clubes de natación, educadores y otros. Para más detalles, póngase en contacto con el autor.

Info@nutricionydeportes.com

Este libro está dedicado a Patatina hermosa.
Mi hija Andrea Valentina.

Prólogo

El rendimiento deportivo en natación se concibe como un fenómeno complejo de composición multifactorial, cuya mejora está condicionada por el desarrollo armónico de todos los factores que lo determinan, y la alimentación es uno de sus componentes clave. Una dieta adecuada en términos de cantidad, calidad y oportunidad de las ingestas es imprescindible para optimizar el rendimiento de los nadadores, tanto en el entrenamiento como en la competición.

En la "Guía de Alimentación y Suplementación para Padres de Nadadores Jóvenes", Dany Torterolo presenta los fundamentos de la nutrición deportiva aplicada a la natación y explica la manera de alimentarse correctamente, no sólo para proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la salud, sino también para mejorar el rendimiento deportivo, proporcionando pautas precisas que orientan sobre la elección de los alimentos y el momento adecuado para ingerirlos, según la necesidades individuales del nadador.

Con un lenguaje sencillo pero sin renunciar al rigor científico cuando es necesario, Dany Torterolo esclarece los aspectos más relevantes de la nutrición deportiva para nadadores. Las citas, las anécdotas, los ejemplos y los consejos mantienen la atención del lector y proporcionan una lectura amena y muy recomendable, tanto para los nadadores que quieran cuidar su salud como para los que deseen dar un salto de calidad en su rendimiento deportivo en la piscina.

Antonio Oca Gaía
Dir. Técnico de la Federación de Natación
de Castilla La Mancha

Además de ser el actual Dir. en Castilla La Mancha, Antonio Oca es un especialista en todo lo relacionado con la natación. Aquí os dejo parte de su excelente currículum.

- Director Técnico de la Federación de Natación de Castilla La Mancha.
- Profesor del curso de Especialista Universitario en Natación (UCLM).
- Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores (RFEN).
- Responsable del Área de Promoción y Desarrollo de Nadadores (2008-2010, RFEN).
- Coordinador del Plan Estratégico para el Desarrollo de la Natación Competitiva (2004-2008, RFEN).
- Entrenador de Natación en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid (2000-2003, RFEN).
- Entrenador de Natación en el Centro de Tecnificación Deportiva de Madrid (1997-2000, FMN).

Prefacio

Cada vez que voy a casa de un nadador, luego de hacer la evaluación nutricional, analizar su desgaste semanal y los horarios de sus entrenos, les comento a sus padres: "B*ueno, hay unas cuantas cosas que corregir. Estáis cometiendo errores en esto, en esto otro, aquí, allá, etc."* La respuesta de los padres es siempre la misma: "*Es que nosotros no tenemos idea de nutrición y menos aplicada al deporte, y la verdad que del club tampoco es que nos ayuden mucho más*". Y lamentablemente, es verdad. Pero no os sintáis mal, no es vuestra culpa.

Con suerte, los padres en general, la alimentación de nuestros hijos la llevamos "ahí ahí" como se dice. Más que nada, nos dejamos llevar un poco por el instinto, por cómo nos alimentaron nuestros padres e incluso por la publicidad más que por conocimientos científicos. Ahora, si a este reto que ya es complicado, sumamos que la alimentación de un deportista para rendir más tiene unas características específicas, la cosa se complica bastante.

Viendo TV en casa de un amigo, luego de una evaluación, de nada le digo: – ¡Eureka! Él me dice, – ¿qué? "*¡Un libro! Un libro que enseñe a los padres lo mismo que les explico al final de las evaluaciones. Así no tengo que ir enseñándoles uno a uno*". Así nació la idea de escribir este libro.

Soy Dany Torterolo Peña, Ingeniero por la Univ. Católica de Valparaíso, Especialista en Nutrición y Deporte por la Univ. de Barcelona y con una Certificación en Pautas Nutricionales en Edad Escolar por el Consejo de Formación Continua del Sistema Nacional de Salud, entre otras certificaciones.

Seguro te estás preguntando "¿pero no que los ingenieros se dedican a otras cosas? Lo mismo se habrán preguntado en Francia en 1946 cuando un ingeniero mecánico de coches diseñó el primer bikini de la historia. Pero, si buscamos las definiciones de ingeniería, varias de ellas se pueden aplicar a lo que me dedico actualmente.

"*La ingeniería es el conjunto de conocimientos y técnicas científicas, empíricas y prácticas aplicadas a diferentes campos para la* ***resolución de problemas prácticos***". ¿Verdad que muchas veces la alimentación de los hijos puede ser un "problema" para los padres que desconocen el tema?

El ingeniero utiliza diferentes ciencias para un manejo eficiente de recursos, transformando el conocimiento en algo práctico, propo-

niendo soluciones apropiadas al problema planteado. Esa es mi misión. Poner a tu disposición conocimientos científicos, pero de una manera práctica y sencilla para que después de leer este libro, seas capaz de dar una solución al "problema" y entregues a tu hijo una nutrición más adecuada tanto para su desarrollo, como para ayudarle a rendir más. Con lo cual, creo que mi profesión de ingeniero suma cosas positivas a mi nueva vocación de asesoramiento y educación nutricional.

Todo lo que comparto contigo está sacado principalmente de publicaciones de cinco entidades de renombre mundial y que son para mí los pilares de mi trabajo. La Federación Española de Medicina del Deporte, el Colegio Americano de Medicina del Deporte, la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, el Comité Olímpico Internacional y la Universidad de Barcelona. Además, intento ir actualizando siempre mis conocimientos.

Llevo más de 12 años dedicado a la nutrición. A la natación llegué el 2012 patrocinando y asesorando a una nadadora infantil que, gracias a la mente abierta de su madre que además era entrenadora, sabía de la incidencia de la alimentación en el rendimiento. Gracias a sus buenos resultados, continué asesorando y patrocinando principalmente a nadadores jóvenes. Primero en Barcelona, luego en Catalunya, España, y también algunos en Latinoamérica.

Hace unos años, asistí a un curso en la Univ. de Barcelona que enseñaba a hablar en público, y la sicóloga explicaba que uno de los objetivos de una charla debe ser que los asistentes pasen un buen rato porque, cuando estamos entretenidos, se activan zonas en el cerebro que favorecen y mejoran la captación de los mensajes. Por tal motivo, al escribir este libro, quise hacerlo de padre a padre. Como si nos conociéramos hace tiempo y tuviéramos una buena relación y bastante confianza.

No es mi intención optar ni al Nobel de literatura, ni al Cervantes. No es un libro escrito para científicos. Tampoco aspiro a que sea el best seller de descargas en internet, que si lo es, yo feliz. Además, lo aviso desde ya, no soy escritor profesional, soy más de números. Seguro con las 101 nuevas reglas de ortografía del 2015 habrá algunos errores. En conclusión, este libro sólo es una herramienta que, humildemente, pretende ayudar a los padres que están preocupados por la alimentación de sus hijos y también de poder llegar a más personas de las que físicamente puedo visitar.

Si con estos consejos, tu hijo se siente mejor, entrena mejor, puede mejorar sus marcas y es feliz con eso, pues yo ya estaré más que satisfecho.

Índice

Introducción 13

Los Alimentos 19

Conceptos Básicos de Entrenamiento 41

Alimentación para Rendir 53

Hidratación 79

Recuperación 99

Suplementos y Ayudas Ergogénicas 119

Apéndice 143

- Tabla de Vitaminas 144
- Tabla de Minerales 151
- Tabla Índice de Masa Corporal Niñas 158
- Tabla Índice de Masa Corporal Niños 159

Agradecimientos 161

Introducción

Felicidades, vais a ser padres,
y quien sabe si algún día vuestro hijo
pueda llegar a ser un gran nadador.

Cuando vamos a ser padres, sólo deseamos que nuestro futuro hijo nazca lo más sano posible y cuando ya lo tenemos en nuestros brazos y vemos su carita, sus bracitos, se ven tan pequeños, tan indefensos, que nos prometemos que haremos lo que sea para que no les falte nada y cuidarlos toda la vida. Deseamos siempre lo mejor para ellos y a medida que los vemos crecer, crecen también nuestras expectativas a futuro de que se desarrollen correctamente y que tengan una vida feliz.

Imagino que para cualquier padre es bien recibido cuando su hijo comienza a practicar deporte, porque entendemos que muchas cosas positivas podrá aprender que le servirán en su vida. En primer lugar saber que realizando una actividad física le hará ser un niño activo y saludable. Que aprenderá valores como el sacrificio, el compañerismo, la disciplina, etc., sólo cosas positivas. Y por qué no decirlo también, cuando siendo muy pequeños comienzan a despuntar, podemos creer que llegarán a ser grandes nadadores si siguen así con los años. Lo vemos acudir con ilusión a sus entrenos y eso también nos hace felices.

Pero, ¿qué harías si te enteraras de que cuando entrena alguien le está haciendo daño? ¿O que le están dando algo que afecta su salud, a sus defensas y que eso no le deja desarrollarse correctamente? ¿Que le han dañado por ejemplo un músculo y la articulación? Seguro en-

trarías en cólera y buscarías a quien lo ha hecho para ponerle en su sitio, o le denunciarías ¿verdad? Es el instinto natural de proteger a nuestros hijos. Yo también lo haría y lo peor es que como soy escorpión (muy vengativo) creo que hasta me ganaría una cadena perpetua.

Pues todas esas cosas le suceden, a nivel fisiológico, o sea a nivel microscópico, a cualquier persona que hace actividad física y mientras más larga e intensa, mayores son esos efectos negativos. Seguro esta parte del deporte no te la habían contado, ¿verdad? Es la cara B.

Esto va totalmente en contra de la creencia que muchos tienen sobre que la práctica del deporte es buena. Y claro que es buena desde el punto de vista biológico, pero desde el punto de vista fisiológico, la actividad física, sobre todo como la conocemos hoy en día, con pruebas y entrenamientos muy largos y muy intensos, pueden ser negativos para nuestro organismo y esto puede implicar mayores riesgos en personas jóvenes que aún no están del todo desarrolladas.

El oxígeno nos da vida pero, también nos mata a largo plazo. Cada vez que respiramos y consumimos oxígeno generamos radicales libres, que son dañinos para las células y que provocan el envejecimiento. Envejecemos porque nos oxidamos. El deportista respirara hasta 100 veces más oxígeno con lo cual multiplica la producción de radicales libres. Se conoce como estrés oxidativo.

Cualquier actividad de la vida diaria daña las fibras musculares. Mientras más larga y más intensa, más fibras se romperán generando dolor e inflamación y liberando sustancias a la sangre que en exceso pueden afectar a la salud del riñón. Busca rabdomiólisis en wikipedia.

Se liberan hormonas que intentan mantener el equilibro interno (homeostasis) para asegurar la supervivencia. Hay una hormona que destruye los músculos, descalcifica los huesos, debilita el sistema inmune, mata las neuronas, etc. y que sin una correcta pauta de alimentación e hidratación, se libera en mayor cantidad de lo normal cuando se hace deporte.

Mi intención no es asustarte para que tu hijo deje de practicar su deporte favorito, sólo es llamar tu atención para que intentes aprender lo máximo posible al leer este libro y claro, lo más importante de todo, que luego apliques lo que vas a aprender, porque la información es poder siempre y cuando haces algo con ella.

En la prehistoria, cuando se diseñó nuestro cuerpo adaptándose a ese entorno, la actividad física a la que estábamos sometidos no se parece en nada a la que realizan muchas personas hoy en día. La suerte es que con una nutrición adecuada, puedes reducir al máximo los efectos fisiológicos negativos asociados al deporte.

La Federación Española de Medicina del Deporte (Femede) en una publicación de 2012 exponía lo siguiente:

1. "**Mantener un consumo energético insuficiente durante los entrenamientos puede producir pérdida de masa muscular, de fuerza y un aumento de la susceptibilidad para padecer ciertas enfermedades**".

Perder masa muscular, perder fuerza y estar enfermo no sólo son cosas que afecten el rendimiento, sino que afectan su salud y en deportistas jóvenes también afecta su correcto desarrollo.

2. "**No tomar suficiente cantidad de calorías y el tipo adecuado de macronutrientes puede dificultar o impedir la adaptación al entrenamiento del deportista**".

Esto significa entrenar muchas horas a la semana y luego en las competiciones ver que los tiempos bajen casi nada o no bajen. 10, 15, 20 horas de entreno a la semana perdidas. Muchos kilómetros nadados para nada. Si esto sucede mucho tiempo, puede generar una frustración tanto en el nadador como en sus padres, porque no entienden por qué para todo lo que entrena no mejora nada. Ya te lo digo yo, ¡es la alimentación! Comen como niños normales, pero se desgastan como atletas profesionales y por eso se estancan. Esto es mucho más frecuente cuando los nadadores alcanzan la edad que dejan de crecer.

3. "**Los deportistas que consumen una dieta equilibrada con la energía suficiente, pueden aumentar la adaptación fisiológica al entrenamiento**".

Cuando dice equilibrada, se refiere a que sea equilibrada al desgaste energético que tiene en sus entrenos día a día. La energía que ingiere de sus alimentos deber ser igual (o un poquito mayor para mi gusto) a la energía que está gastando en sus entrenos y el resto de sus actividades diarias. ¿Sabes cuántas calorías está gastando cada día en sus entrenos? ¿Sabes las calorías que tienen sus comidas? ¿Cuántas calorías aporta su bebida de hidratación cuando entrena? Si no lo sabes, ¿cómo las vas a poder equilibrar? Buena pregunta, ¿no crees?

Toda persona que entrena busca mejorar físicamente. En el caso de tu hijo, horas entrenando (agua y seco), para que al final de las competiciones, al chocar su mano contra el muro, mire el marcador y vea que sus tiempos han bajado y que éstos bajan siempre aunque sea un poco. Por el contrario, si pasa mucho tiempo sin que sus marcas bajen, puede cuestionarse si vale la pena o no continuar nadando.

Mi visión, es que el nadador que aplica las bases de la nutrición deportiva expuestas en este libro, puede mejorar aún más su rendimiento que sólo entrenando y que al finalizar sus competiciones y ver que sus tiempos han bajado, sentirá una gran felicidad y satisfacción de poder decir que ha valido la pena tantas horas de esfuerzo, y que sus padres se sentirán igual de felices porque dirán que han valido la pena tantos madrugones, la inversión en bañadores, desplazamientos a competiciones, la inversión en este libro, porque aprender de nutrición deportiva se debe ver como una inversión y no como un gasto. Es que la sonrisa de nuestros hijos no tiene precio. Para todo lo demás...

Durante el tiempo que llevo en el mundo del deporte me he encontrado con clubes que lamentablemente no tienen los suficientes recursos para poder contratar un nutricionista deportivo y por eso siempre les ofrezco una charla de forma gratuita. Existen clubes que, aun teniendo los recursos no tienen un nutricionista deportivo porque creen que es un gasto y no una inversión. Y también casos de clubes, con y sin recursos, que creen que la nutrición no es determinante en el rendimiento. No pasa nada.

Al menos tú, después de leer este libro, te darás cuenta de que la alimentación sí es determinante y lo mejor es que podrás dar una solución más adecuada a todas esas inquietudes que tienes sobre la alimentación de tu hijo en general y sobre todo a las demandas nutricionales específicas de su deporte. Te aseguro que habrá valido la pena la inversión hecha en comprar este libro, para lo vital de la información que recibirás, porque ver que tu hijo se desarrolla correctamente y además ver que es feliz entrenando y compitiendo, es la mejor recompensa que como padre se puede tener.

Iniciaremos esta aventura aprendiendo qué es el alimento y por qué lo necesitamos tanto. Conocerás los nutrientes, su importancia y las fuentes alimenticias. Todo ello en forma simple y fácil de memorizar para que cuando tengas que alimentarlo lo hagas de la manera correcta y en base a sus demandas nutricionales de energía.

Haremos una pequeña visita por un laboratorio imaginario de biología. Aprenderás cómo responde el cuerpo frente al entrenamiento, cómo funcionan los músculos y cómo obtienen energía, qué es el metabolismo aeróbico y anaeróbico, qué hormonas se liberan durante la actividad física y sus efectos en el organismo, etc. Todo esto en leguaje Barrio Sésamo, para que cualquiera pueda comprender y quedarse con los conceptos más importantes.

En el capítulo de la alimentación entenderás por qué un nadador que equilibra su alimentación puede rendir más y también aprenderás

los riesgos de no equilibrar la energía que gasta con la energía que ingiere. Te enseñaré la última publicación del Comité Olímpico Internacional que advierte que la falta de energía afecta a diferentes aspectos. Diez a nivel de rendimiento y diez a nivel de salud. Endocrino, cardiovascular, inmunológico, crecimiento y desarrollo, etc. Mucha atención si realmente te preocupa la salud de tu hijo.

Aprenderás la base científica de por qué es tan importante la hidratación durante el ejercicio, sobre todo de alta intensidad y aprenderás que la hidratación es mucho más que beber agua. De hecho te mostraré que beber agua sola cuando haces deporte, incluso puede llegar a ser más negativo que positivo para la salud y para el rendimiento. Sí, has leído bien. También repasaremos algunos mitos populares que el marketing alimenta, pero que la ciencia dice que no son correctos.

Aprenderemos que la mejora del rendimiento físico, tiene tres etapas y no sólo una como la mayoría de personas creen. Entrenar sólo es la primera, pero faltan otras dos. Una vez finalizado un entrenamiento que busca una mejora física (más fuerza, resistencia, velocidad, etc.), nuestro cuerpo lleva a cabo reacciones metabólicas que generan esas mejoras. Al período de recuperación se le debe prestar tanta o más importancia que al entrenamiento en sí y casi nadie lo hace.

Cuando me entrevistaba con nadadores de todos los niveles, incluso en centros de alto rendimiento, confirmé que ningún nadador hacía correctamente el proceso de recuperación desde el punto de vista nutricional. Es lógico que no lo hagas si no lo conoces.

Durante el 2015 algunos padres que tenían sus hijos en el CAR de Barcelona me comentaron que no les recomendaban el uso de recuperadores. Por suerte este año ya no. Algunos clubes también están abriendo los ojos, espero que gracias a dar tanto la lata con el tema por varias web de natación, y hoy dan o recomiendan a sus nadadores suplementos específicos para la recuperación. No siempre los mejores desde el punto de vista nutricional porque no se asesoran correctamente, pero siempre algo será mejor que nada.

A la recuperación se le considera el entrenamiento invisible. Como ingeniero, para mí es un puente, que permite al nadador pasar del lado del entrenamiento a lado de las mejoras físicas. Sin puente, sólo se puede caer al vacío. Dada la frecuencia en que entrenan la mayoría de los nadadores jóvenes cobra una importancia aún mayor si se quiere entrenar intensamente para mejorar la condición física y así poder nadar más rápido. Al fin y al cabo la medalla de oro no la gana el que resiste más tiempo nadando o el que llega más lejos. Siempre la gana el que nada más rápido y llega primero.

Para terminar, aprenderás sobre los suplementos nutricionales y las ayudas ergogénicas. ¿Cuáles son los suplementos recomendados para mejorar la nutrición y cuándo se debería recurrir ellos? ¿Son todos los suplementos iguales? La madre de la primera nadadora que asesoré, me dijo, "no quiero que mi hija se ponga así" (poniendo la pose típica del fisicoculturista hormonado enorme cuando está en el escenario). Tú tranquila le dije y confía en mí y en los médicos que diseñan los suplementos que te recomiendo porque tienen la certificación internacional antidoping. Vamos ya para tres años y su hija se ha desarrollado de manera totalmente normal sin convertirse en el "monstruo" que su madre pensaba que se iba a convertir.

Sobre las ayudas ergogénicas, como lo dice su nombre, son ayudas y aprenderás cuáles son las que mejoran el rendimiento y que todo nadador puede utilizar para rendir más si así lo desea. El bañador llamado "*fast*" se consideraría una ayuda ergogénica si un nadador tiene un mejor rendimiento cuando nada con "*fast*" que cuando no. Pensarías que tu hijo se está dopando o haciendo algo poco ético porque mejore un poco su marca gracias al "*fast*". ¡Claro que no!

Pues en el mundo de la nutrición deportiva pasa algo muy similar. Hay algunos suplementos nutricionales que también pueden ayudar a rendir más sin ser doping. ¿Son seguros? ¿Son legales? ¿Vale la pena invertir en ellos? La Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) sólo recomienda el uso de productos testados científicamente con certificación internacional (los que yo recomiendo a mis clientes).

Como padre, primero debes aprender cuáles son las ayudas ergogénicas nutricionales que sí tienen base científica demostrada sobre las afirmaciones de mejorar el rendimiento. No están los tiempos como para tirar el dinero a la basura, porque nuevamente el marketing promete muchas cosas que luego no se cumplen. Para eso la ciencia tiene la última palabra. Y además debes poder identificar cuáles son las marcas de suplementos seguras por si los deseas utilizar para no poner en riesgo la salud de tu hijo innecesariamente. Lo importante es que si tu hijo quiere usarlos, sea una decisión propia y consensuada contigo y mejor si está controlada por un especialista que te pueda guiar mejor y personalizar su consumo, no porque sea peligroso, sino para maximizar los resultados.

Ya estamos listos para empezar este viaje hacia una mejor nutrición deportiva para tu hijo y seguro que de rebote, para tu familia también.

Ahora sólo toca subirte al poyete y esperar la señal de salida...

¿Preparados?... ... a leer!

Agradecimientos

Quisiera agradecer a mi familia, que a pesar de la distancia y de desear que estuviera con ellos en Chile, siempre han estado apoyando, de una u otra forma, esta loca aventura de cruzar el mundo para vivir nuevas experiencias.

Quisiera agradecer a los padres de los nadadores que he patrocinado y a todos los padres de nadadores que en algún momento confiaron en mis conocimientos para ayudar a sus hijos y pusieron en mis manos lo más preciado que tenéis.

A Sonia Fernández Cano, exentrenadora y madre de la primera nadadora que asesoré y además patrociné. Gracias a su mente abierta a la nutrición deportiva y al haber aceptado nuestra propuesta de colaboración conjunta, fue que pude entrar en este deporte.

También quisiera agradecer a la persona que cuando llegué a Barcelona y se me cerraron las puertas a ejercer mi profesión de ingeniero y el desánimo comenzaba a rondar en mi cabeza me abrió las puertas al mundo de la nutrición. Maly, que este agradecimiento llegue hasta el cielo.

A mis queridos compañeros de trabajo y además grandísimos amigos, Lluis Joan Vila y Quique Torres. Gracias por vuestra paciencia, apoyo y confianza durante tantos años.

También quiero agradecer a la madre de mi hija, que a pesar que ya no estamos juntos, siempre me apoyó en el desarrollo de esta actividad, sobre todo cuando muchas veces las cosas no resultaban como uno esperaba.

Aprovecho de agradecer a mis amigos Claudia y Nelson, quienes siempre me hicieron sentir como parte de su familia, lo que siempre viene muy bien cuando uno está lejos de los suyos.

A mis compañeros Miembros Independientes de Herbalife por confiar en mis conocimientos y asistir a mis talleres de formación y a mis charlas de nutrición deportiva.

A los clubes de natación que me abrieron sus puertas para enseñar a los padres, nadadores y técnicos la importancia de la nutrición deportiva. Uniò Esportiva d' Horta, Club de Natació Cornella, Club de Natació Premià, Club de Natació Parets y al Club de Natació Tàrraco.

A todas las revistas, páginas web y grupos de redes sociales que me permitieron colaborar con ellos y me dieron un espacio para transmitir el mensaje de la importancia de la nutrición para quienes quieren mejorar su rendimiento y cuidar su salud. Especialmente a Arnold Guerrero de Amigosdelanatacion.com, a Juan Pérez de la revista online Nataccion.com y a Julio Troncoso de la Asociación Deportivo-cultural Amigos de la Natación de Galicia Asociacionadan.org que tan loable labor cumplen fomentando este deporte.

Agradecer al sitio web de la Fundación del Español Urgente (Fundéu, www.fundeu.es) a la que recurrí muchas veces para consultar reglas ortográficas y gramaticales para intentar cometer los menos fallos posibles, que seguro alguno se me ha pasado.

Quiero agradecer a la gente que a través de la web Gofundme.com colaboraron económicamente a la publicación de este libro, adquiriéndolo por adelantado: a Fernando Marina, a Jorge Valero, a Xavier Velasco, a Mariano Moreno director de la oficina de Herbalife Barcelona, a Nuria Amat, compañera y fiel alumna de los talleres de nutrición deportiva, a mis amigos Marco Antonio Corral y Gary Gándara de Colourfox.com.

Por último quiero darte las gracias a ti, por confiar en mí e invertir en aprender sobre nutrición para ayudar a tu hijo. La información es poder si haces algo con ella. Si no aplicas las cosas aprendidas no habrá valido la pena. Espero mi tono informal no haya sido una molestia para ti. Si te gustó este libro, recomiéndalo a otros padres y comparte tu opinión. Todos los padres necesitan un poco de ayuda y aquí seguro la encontrarán.

Y por qué no decirlo también, como dijo la grandísima cantante chilena Violeta Parra...

... "***Gracias a la Vida***"

13:16

HOY

Hola [redacted] qué tal va la lectura? Un poco más ya? 10:34

Hola Dany, siii. Estamos aprendiendo muchas cosas interesantes y que desconociamos. El balance de lo que llevamos leido es muy positivo. Enhorabuena por tu trabajo y lo bien que lo explicas todo. A ver si este fin de semana podemos hacer la evaluación nutricional y te la envio. Muchas gracias por tu interes. 😉😉 13:14

Ohhh pues muchas gracias por tus palabras.. 😊😊😊🙂 13:14

Ojalá más padres y entrenadores pudieran leerlo.. 😉😉😉 13:15

Ya me avisas cuando llenes la evaluación 13:15

Saludos 13:15

Escribir mensaje

18:33

Publicaciones

4 de sept. a las 10:31 •

Este es el libro del que os he comentado a algunas personas, cuando lo he leido, creo aun mas, que el factor de la nutrición es fundamental para poder entrenar y yo diria e incluso que es mas importante el tema de la recuperacion de un entrenamiento y competicion
"QUE NO SE CONFUNDA, COMER NO ES LO MISMO QUE NUTRISE"
Os lo recomiendo a padres, niños y, a entrenadores

Me gusta Comentar Compartir

11

Dany Torterolo

Escribe un comentario...

13:15

Nat...

Me parece un libro espectacular, estaba esperando a terminarlo para felicitarte, considero que has hecho un trabajo bibliográfico increíble 12:59

😱😱😱 12:59

Pues muchas gracias 12:59

Y pienso que incluso daría más juego si fuera enfocado directamente a entrenadores 12:59

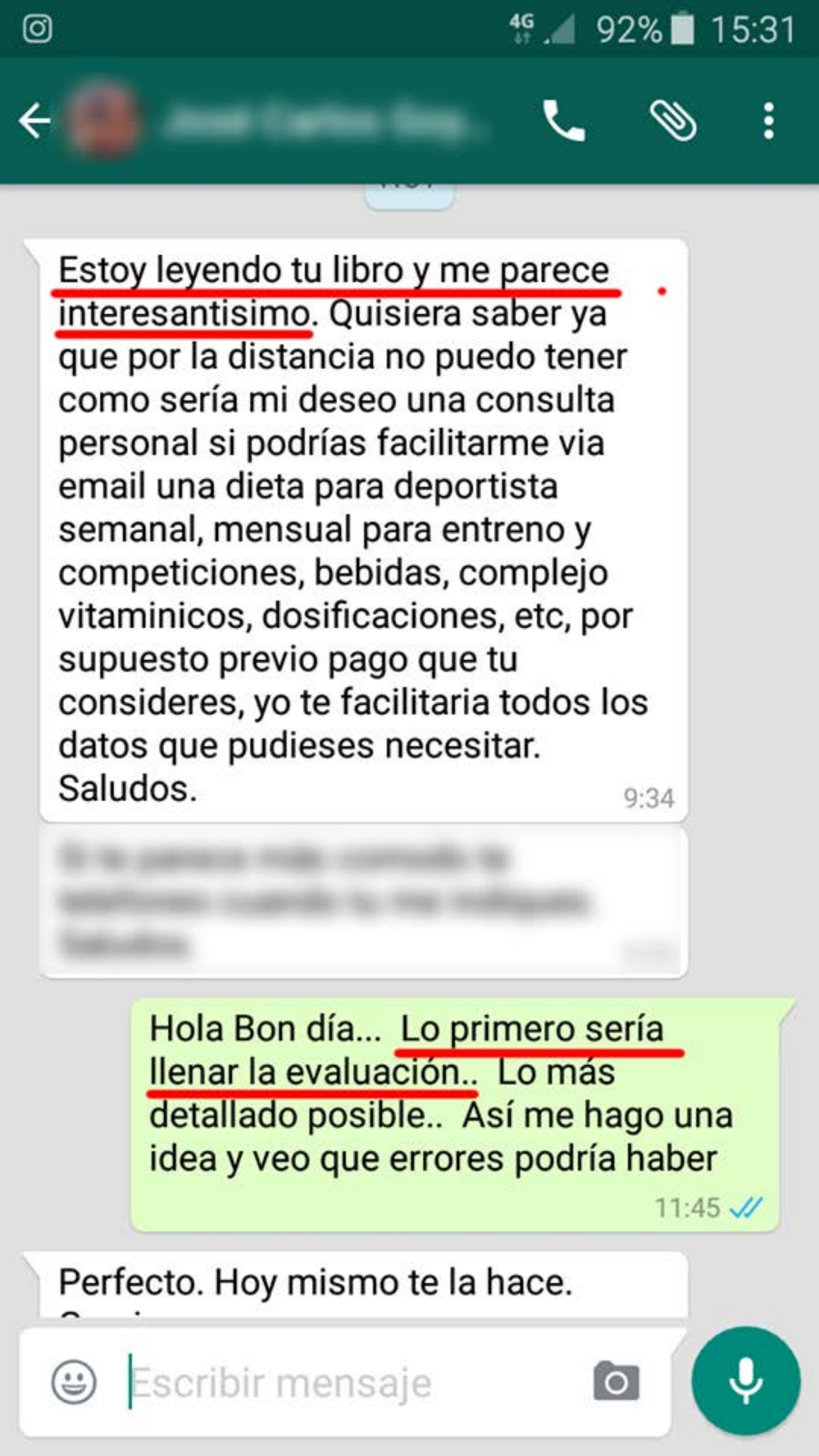
La verdad es que deberían leerlo también 12:59

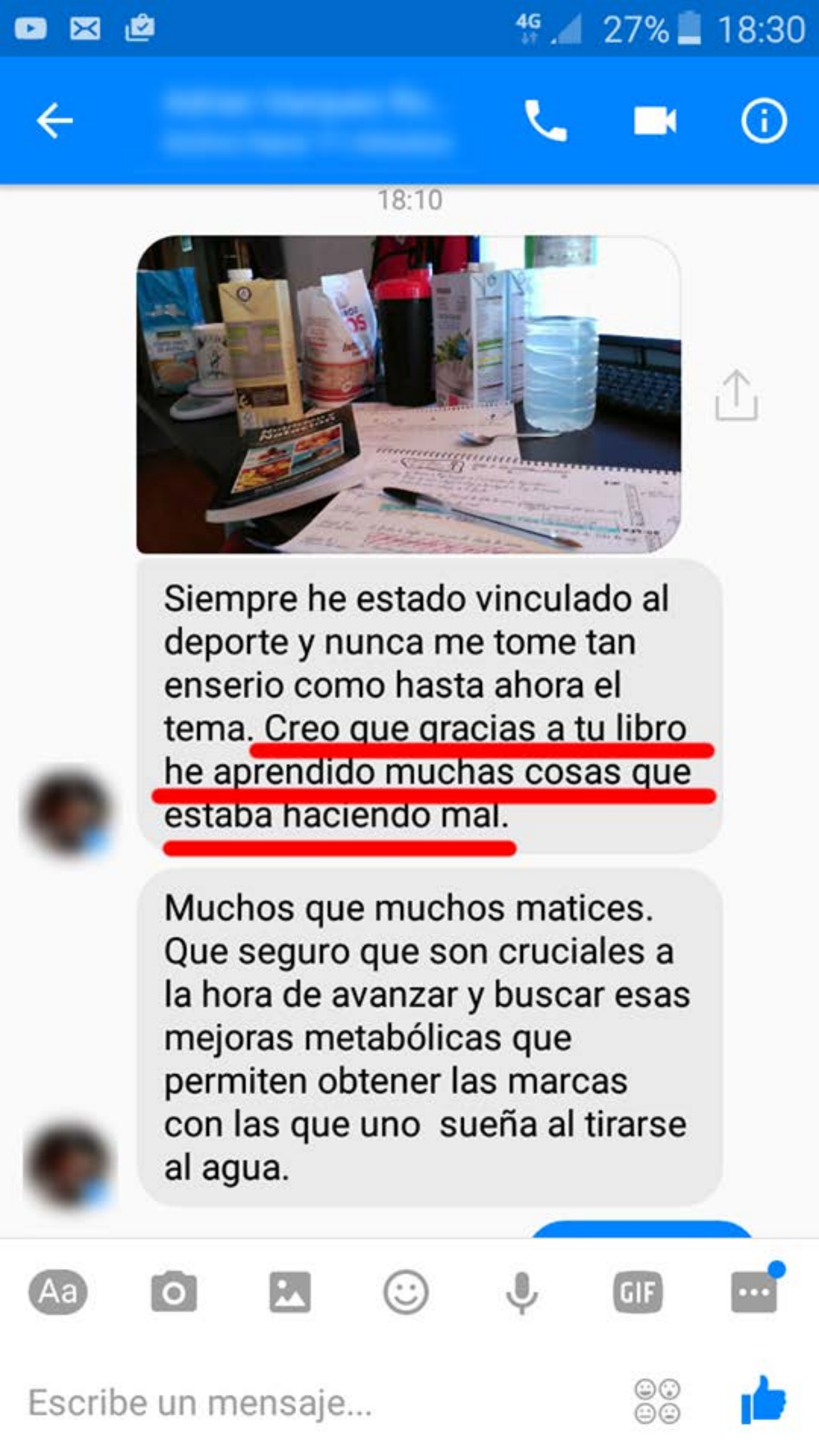
La padres van a tener que recomendarlo y correr la voz.. 13:00

Así boca a boca 13:00

Yo soy licenciado en ciencias de la actividad física, técnico en nutrición y entrenador nacional de natación de balonmano y en este libro me han quedado mucho más claros conceptos que he dado en otros

Escribir mensaje


92% 15:31
Estoy leyendo tu libro y me parece interesantisimo. Quisiera saber ya que por la distancia no puedo tener como sería mi deseo una consulta personal si podrías facilitarme via email una dieta para deportista semanal, mensual para entreno y competiciones, bebidas, complejo vitaminicos, dosificaciones, etc, por supuesto previo pago que tu consideres, yo te facilitaria todos los datos que pudieses necesitar. Saludos.
9:34
Hola Bon día... Lo primero sería llenar la evaluación.. Lo más detallado posible.. Así me hago una idea y veo que errores podría haber
11:45
Perfecto. Hoy mismo te la hace.
Escribir mensaje


27% 18:30
18:10
Siempre he estado vinculado al deporte y nunca me tome tan enserio como hasta ahora el tema. Creo que gracias a tu libro he aprendido muchas cosas que estaba haciendo mal.
Muchos que muchos matices. Que seguro que son cruciales a la hora de avanzar y buscar esas mejoras metabólicas que permiten obtener las marcas con las que uno sueña al tirarse al agua.
Aa
GIF
Escribe un mensaje...

26% 15:45

Hola Dany estoy ya por la pag100

Y me llego ayer

Ohhhh

Espero te vaya gustando

Me gusta mucho estaba esperando a acabarlo para mandarte algo.

Muy útil. En lo que llevo leído ya me ha hecho replantearme muchísimas cosas que siempre creí que estaba haciendo bien.

Una gran ayuda !!!

Muchísimas gracias

ohhh que bueno....

Aa GIF

Escribe un mensaje...

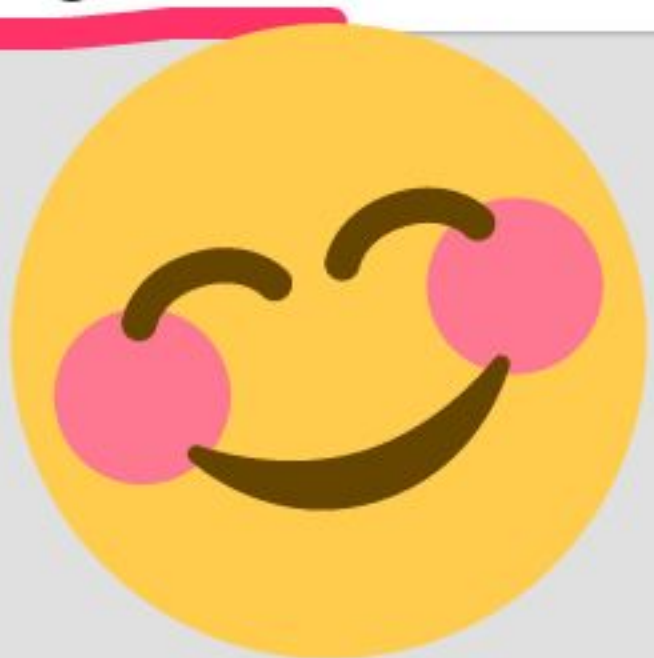
21:02

[redacted]

Buenas.. Cómo terminó todo 20:33

Hola Dany 20:50

Esta tarde nado 400 estilos y bajo 17 segundos 20:52



20:52

Pues muy bien 20:52

No? 20:52

Si 20:53

Contenta? 20:54

Bueno en esta prueba no esperabamos nada, però queria hacer esta prueba 20:54

Si 20:54

Que bueno... Al ser una prueba larga se nota mucho más el efecto de todo 20:55

Escribir mensaje

10:24

[redacted]

00:08 23:09

00:11 23:09

HOY

Hola Dany hemos tenido un extraordinario fin de semana hemos mejorado todas las marcas con minimas del campeonato de invierno, estamos muy contentos con los resultados . Aprovecho el momento para hacerte el pedido, un saludo.

9:58

😵😵👏👏👏👏 9:59

Felicidades. Que bueno que estéis contentos y que todo vaya saliendo bien

10:00

🤩 10:00

Escribir mensaje