

## **La nutrición deportiva, parte fundamental del rendimiento**

### **Profesionales de la salud se han citado en Policlínica Gipuzkoa en las X Jornadas de Actualización en Medicina Deportiva donde se han abordado los últimos temas sobre nutrición deportiva y mejora del rendimiento**

El Ateneo de Policlínica Gipuzkoa ha acogido recientemente las X Jornadas de Actualización de Medicina Deportiva, cuyo tema principal ha sido la nutrición deportiva y mejora del rendimiento. El jefe del servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa, Enrique Pérez de Ayala, organizador de la jornada, ha sido el encargado de abrir el acto con una ponencia dedicada a la prescripción de ejercicio en las que ha expuesto las pautas a seguir para llevar a cabo una buena practica deportiva: “Una persona que comienza su actividad deportiva o que está preparando una prueba debe saber que en su organismo se están solicitando a nivel cardiorespiratorio, metabólico y del aparato locomotor de una manera a veces muy exigente estas funciones”.

“El ejercicio dosificado correctamente es un medio poderoso para mejorar nuestra forma física y para tratar o prevenir enfermedades. El conocimiento de la estructura corporal de manera precisa por medio de sistemas que ya estamos aplicando como la Bioimpedancia de ultima generación, que nos aporta una información precisa de la musculatura, grasa e hidratación en los diferentes segmentos corporales y de la capacidad de hacer esfuerzo sin riesgo, nos servirá para realizar una correcta prescripción de ejercicio”, subrayaba el médico deportivo.

Mireia Porta, nutricionista clínica y deportiva, tecnóloga alimentaria y profesora asociada en la Universidad Autónoma de Barcelona ha tomado el relevo a la palabra y ha dado a conocer nuevos conceptos como la ergonutrición para mejorar el rendimiento y ha puesto ejemplos de las novedades que se pueden encontrar en el mercado de productos de uso durante el esfuerzo y la recuperación, así como el papel que desarrolla el sistema inmune.

Por su parte, Per Björk, socio fundador de 100% Natural S.L., ha asegurado que “la alimentación ha cambiado mucho debido a los procesos industriales de producción, con una falta de micronutrientes como Vitaminas, Minerales y Omega-3. El deporte intenso también nos desgasta, por ello son muy interesantes los complementos alimenticios de calidad para compensar carencias nutricionales y así cuidar nuestra salud”.

Toscana Viar Morón, del servicio médico del Athletic de Bilbao, directora de Health Company en Getxo, licenciada en Farmacia y diplomada en Nutrición y Dietética, ha sido la encargada de concluir la jornada con su ponencia, en la que ha recalado la importancia de la alimentación en deportistas de equipo y los objetivos que se deben conseguir con una buena alimentación. El rol de cada nutriente en la nutrición deportiva y cómo organizar las comidas en función de la actividad de nuestros deportistas, además de revisar algunos suplementos que pueden ser útiles en deportes colectivos y cómo hacer un buen planning ergonutricional.

## Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.200 camas en más de 80 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Ruber, Clínica La Luz, Teknon, Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, etc., así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Trabajamos en la promoción de la docencia (siete de nuestros hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (contamos con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, nuestro servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de nuestras investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando más de 1.600 proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología y oncología, entre otras.

### **Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa  
943002759

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>