

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL CONTROL DE HáBITOS ALIMENTARIOS EN DEPORTISTAS JÓVENES

Aurelio Olmedilla Zafra
Universidad Católica San Antonio (UCAM) de Murcia
M^a Dolores Andreu Álvarez
Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte

Resumen: En el presente trabajo se muestra una propuesta de intervención psicológica para el control de los hábitos alimentarios de los deportistas jóvenes. Se contextualiza la intervención dentro de las relaciones entre repertorios conductuales y calidad de vida, entre los que destacan la práctica de ejercicio físico y las conductas alimentarias. Se muestra el procedimiento sugerido para una intervención de estas características, señalando tres fases fundamentales de actuación: elaboración de una línea base acerca de los hábitos alimentarios de los deportistas, campaña de concienciación dentro del club deportivo y estrategias específicas de intervención.

PALABRAS CLAVE: hábitos alimentarios, intervención psicológica, jóvenes deportistas.

Abstract: In the present job we show a psychological intervention proposal for the control of nourishing habits of young athletes. Itself notice the intervention inside relations among conductal repertoires and quality of life, among the ones that emphasize the physical practice of exercise and nourishing conducts. The procedure is shown suggested for an intervention of these characteristics, indicating three fundamental phases of action: elaboration of a line base about nourising habits of athletes, campaign of concienciation inside the sports club and intervention specific strategies.

KEY WORDS: nourishing habits, psychological intervention, young athletes.

INTRODUCCIÓN

Cada vez es mayor la preocupación mostrada en nuestra sociedad por fomentar y mantener **hábitos saludables de conducta que posibiliten una mayor calidad de vida**. Para los expertos y profesionales en salud, parece que la práctica de actividad física de forma regular y controlada y los hábitos alimentarios, son dos pautas conductuales tendentes a posibilitar el incremento de la calidad de vida.

Si bien, respecto a la relación entre **ejercicio físico y calidad de vida** existen numerosas investigaciones que señalan la influencia positiva de aquél sobre ésta (Blair, Jacobs y Powell, 1985; Guillén, Castro y Guillén, 1997; Capdevila, 2001; Cantón, 2001), aunque dentro de un marco específico de condicionantes (Bufonne, 1984; Cantón y Sánchez, 1998, 2000), no sucede lo mismo con la **conducta alimentaria**, donde la mayoría de investigaciones se han centrado en el análisis de los trastornos alimentarios y su relación con la actividad física y el deporte (Yates, 1991; Pérez Recio y cols., 1992; Blasco, García-Merita y Balaguer, 1993). En este sentido, Caballero, Vives y Garcés de Los Fayos (2001) indican que, desde el comienzo de los años 80, los trastornos de la conducta alimentaria vienen constituyendo uno de los principales problemas de salud pública y de alarma social, en especial la anorexia nerviosa y la bulimia, presentando ambas cuadros de incidencia y prevalencia elevados, junto a una tendencia a la cronicidad.

En esta línea, cobra una gran importancia el estudio de las relaciones entre **conductas alimentarias y práctica de actividad física y/o deporte**; y no sólo desde perspectivas psicosociales, sino desde ámbitos mucho más restringidos como es el caso de la práctica del deporte de competición. Es más, en determinados momentos "transversales" del itinerario deportivo del practicante, intervenciones dirigidas a estimular pautas saludables en las conductas alimentarias pueden tener un efecto multiplicador por los factores motivacionales subyacentes en la práctica deportiva; sólo faltaría el esfuerzo sinérgico, preciso y deseable desde los diferentes niveles de actuación en relación a esta práctica (padres, entrenadores, médicos, directivos, psicólogos...).

Desde la perspectiva del **deporte de competición**, podemos considerar, de acuerdo con Caballero y Garcés de Los Fayos (2001) que la alimentación es la base energética y material de todos los procesos vitales y, por consecuencia, el rendimiento deportivo está en función, entre otros factores, de la alimentación. **La dieta del deportista es uno de los aspectos básicos del rendimiento**, actual o futuro; una alimentación adecuada, por sí sola, no es suficiente para mejorar el rendimiento, pero una dieta inadecuada puede tener efectos negativos sobre aquél. Siguiendo a Blasco y Atienza (1994), una alimentación equilibrada hace que el deportista mantenga una buena salud y aproveche al máximo sus potenciales capacidades físicas para obtener los mejores resultados.

El ámbito deportivo es un contexto especialmente propicio para fomentar hábitos de vida saludables; como indican González, González y Lozano (2002) **la práctica deportiva en edades infantiles y juveniles**, es un vehículo formativo con una gran influencia sobre sus practicantes a varios niveles:

- ? El deporte puede optimizar el desarrollo físico, psicológico y social de los niños que practican.
- ? El deporte propicia que los niños adquieran el hábito saludable de hacer ejercicio físico (previniendo las consecuencias negativas del sedentarismo).

- ? La práctica deportiva es una buena manera de ocupar el tiempo libre y relacionarse con los iguales.
- ? El deporte favorece que los jóvenes desarrollen hábitos saludables de alimentación, higiene y cuidado personal.

Un estado adecuado de nutrición es el resultado del desarrollo de unos hábitos alimentarios saludables practicados de forma regular y durante mucho tiempo, estando sujeto a una **gran variabilidad de factores** que no debemos perder de vista (Blasco y Atienza, 1994):

- ? **Variables individuales:** edad, sexo, tamaño corporal, talla, variables de personalidad (autoestima, habilidades sociales, ...)
- ? **Variables deportivas:** según Konopka (1988, en Blasco y Atienza, 1994), los tipos de deporte se agrupan en función de las cinco formas principales de esfuerzos motrices: coordinación técnica, flexibilidad, fuerza, rapidez y resistencia.
- ? **Nivel de entrenamiento:** entrenamiento, mantenimiento, competición y alta competición.
- ? **Ciclo anual de entrenamiento:** precompetición, competición, postcompetición.

Esto quiere decir que las **necesidades nutricionales** de los jóvenes deportistas **difieren** en gran medida, no solo dependiendo de su desarrollo madurativo, sino en función del deporte que practican y del momento en el cual se desarrolla la competición, aspecto muy importante a considerar por los dirigentes de actividades deportivas, así como por los padres y entrenadores deportivos.

Sin embargo, no podemos obviar algunos **problemas alimentarios relacionados con la práctica deportiva**. En esta línea, Cruz (1991) indica que es frecuente, dentro del ámbito deportivo, la aparición de conductas alimentarias anómalas, sobre todo, en aquellos deportes en los que se impone como exigencia para conseguir el mejor rendimiento el control del peso del deportista, como por ejemplo:

- ? Deportes que establecen categorías por peso (boxeo, halterofilia).
- ? Deportes en los que un peso bajo resulta beneficioso para la mejora del rendimiento (gimnasia artística, jockeys, piragüistas).
- ? Deportes de resistencia (ciclismo, maratón, triatlón).

En el trabajo de Rodríguez y cols. (1999), los autores muestran que un elevado número de adolescentes que practican deporte de forma individualizada, consideran que su peso no es el adecuado en relación a su talla, no correspondiéndose esa percepción con la realidad; en cuyo caso, podríamos hablar de una alteración de la percepción de la relación talla/peso, hecho que constituye la principal característica de los trastornos de la conducta alimentaria.

El establecimiento de hábitos de alimentación adecuados en jóvenes deportistas, puede resultar una **medida de prevención** de posibles trastornos de la conducta alimentaria (anorexia nerviosa, bulimia y obesidad), así como de otros trastornos metabólicos (anemia, diabetes, hipertensión,...). Cualquier tipo de programa de intervención en este sentido, debería ser una **intervención sinérgica** de padres, dirigentes, entrenadores y otros profesionales implicados (psicólogos, médicos).

En esta línea, dentro del contexto familiar, una de las mayores preocupaciones que tienen los padres es la alimentación de sus hijos. Aprovechando la importancia que puede tener el deporte

como vehículo formativo en cuanto a hábitos alimentarios, la preocupación que los padres muestran por la alimentación de sus hijos debe verse como un factor positivo, y posibilitar así la instauración de programas para regular las pautas alimentarias de los jóvenes deportistas.

Exceptuando aquellos deportes donde el factor peso es crucial (sometido a reglas, escritas o no) para su práctica y rendimiento, en el resto, nos encontramos con una casi nula preocupación por la alimentación de los jóvenes deportistas, por parte de dirigentes deportivos y de entrenadores. **La importancia y “preocupación” por la alimentación queda reducida al ámbito familiar**, desgajado de la práctica deportiva; el posibilitar líneas de comunicación para realizar actuaciones conjuntas será uno de los retos de la intervención psicológica. La práctica de un deporte puede llevar a los niños y a sus familias a seguir una alimentación sana y aportar beneficios para su salud a lo largo de su vida. Cabe preguntarse cuáles son las medidas que debemos adoptar para adecuar el requerimiento nutricional de los jóvenes deportistas a sus características individuales y deportivas, a través de la influencia que tiene la práctica deportiva habitual en sus vidas. La solución pasa por proporcionar información útil y adaptada a las necesidades de cada individuo, de cada deporte y de cada periodo competicional.

El objetivo del presente trabajo es mostrar un procedimiento de intervención psicológica en el ámbito deportivo para el control de hábitos alimentarios en jóvenes deportistas.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

El planteamiento de esta propuesta de intervención sitúa al **deportista** en el **centro** de todo el proceso. La implicación de los principales agentes psicosociales (padres y entrenador) es imprescindible para el buen desarrollo del mismo. Igualmente, esta propuesta de intervención debe verse como un **trabajo multidisciplinar** en el que la participación de médicos y dietistas en conjunción con el psicólogo y entrenadores es necesaria de cara a ofrecer una visión más completa de la importancia de la nutrición en la población general y en concreto, para los requerimientos nutricionales de los jóvenes deportistas.

1ª FASE: Elaboración una línea base acerca de los hábitos alimentarios de los deportistas

Es importante, antes de iniciar la intervención, conocer las pautas alimentarias generales de aquellos deportistas objeto del programa. Para ello, se establecerá una línea base acerca de los hábitos alimentarios de los jóvenes; esta información puede ser recogida a través de cuestionarios “ad hoc”, que permitan establecer un perfil de conductas de los deportistas y de los padres, respecto a los siguientes datos: la relación de alimentos que habitualmente suele consumir el deportista en un periodo de tiempo determinado, cuántas veces ingiere alimentos al día, qué número de veces realiza cada una de las comidas, si realiza algún tipo de régimen especial los días en los cuales tiene lugar la competición, cuáles son los alimentos por los que tiene preferencia, así como dar la oportunidad de realizar comentarios sobre el tema y recoger los datos personales y familiares (ver *Anexo I*).

El cuestionario es el mismo para deportistas y para padres; en el *Anexo I* podemos observar el dirigido a padres; si lo queremos dirigir al deportista, únicamente debemos cambiar “su hijo” por el uso de la primera persona (“yo como”, “me gusta”, etc.). Una vez recogida la información, se contrastan las respuestas dadas por los padres y los deportistas y se analizan con el objeto de

sacar conclusiones al respecto. La información nos servirá para determinar los resultados del programa de intervención una vez llevado a cabo.

2º FASE: Campaña de concienciación dentro del club deportivo

El objetivo fundamental de esta fase es conseguir la implicación de padres, directivos y entrenadores del club. El diseño de una campaña de concienciación será la guía de actuación a seguir, incluyendo los siguientes aspectos:

- ? **Establecer contacto con directivos y técnicos deportivos** con el objeto de explicarles en que consiste el trabajo a realizar y pedirles implicación en el desarrollo del programa: reunión entre éstos, el psicólogo (como profesional encargado de coordinar la puesta en marcha del programa) y el médico (como profesional encargado de diseñar el contenido de las charlas formativas específicas de alimentación) (ver *Tabla 1*). Las recomendaciones de menús se entregan a los padres en fotocopia al terminar la sesión.
- ? **Establecer contacto con padres:** carta explicativa del programa a realizar, los objetivos y el papel que se espera de ellos; y reunión para recoger información y sugerencias.
- ? **Realización de sesiones formativas acerca de la "buena alimentación"** dirigidas a padres, directivos, entrenadores y deportistas (por parte del médico): importancia de practicar regularmente unos hábitos alimentarios adecuados, aprender a elegir los alimentos y suprimir los alimentos erróneos en función de variables individuales y deportivas, el reparto de comidas a lo largo del día y en los días en los que hay competición, y la importancia de la ingesta de líquidos de cara a mantener el equilibrio interno del organismo entre líquidos y minerales.
- ? **Sesiones formativas con padres y entrenadores:** procedimiento a seguir desde el punto de vista conductual con los deportistas, de modo que puedan ejercer control respecto a la **cumplimentación de auto-registros** diarios sobre la dieta alimenticia.
- ? **Paneles y tabloneros de anuncios** en los que de forma clara y sencilla se sinteticen las principales ideas comentadas, a modo de recordatorio. Se colocarán en el lugar donde se lleven a cabo las sesiones formativas y en vestuarios, donde los jóvenes deportistas puedan tenerlos presentes.
- ? **Entrega a padres, entrenadores y deportistas de una Guía de Alimentación:** diseñada por el equipo multidisciplinar (psicólogo, médico) con el fin de orientar la actitud y la conducta respecto a los hábitos alimentarios, así como potenciar las acciones emprendidas (ver *Anexo II*).

3º FASE: Procedimiento de intervención específica a través de los propios deportistas

El procedimiento se caracteriza por el desarrollo secuencial de las siguientes cinco etapas diferenciadas:

1. **Elaboración de un auto-registro para que el propio deportista sea actor de la estrategia en el control de los hábitos alimentarios.** Diseño de un auto-registro (ver *Tabla 2*) para los deportistas con el objetivo de que sea el propio deportista quien informe de sus hábitos alimentarios. Este instrumento proporciona información tanto a los deportistas como a los psicólogos, de su dieta habitual y de los cambios producidos en ella, a través del proceso, así como, en última instancia sobre la eficacia del programa de intervención.

Tabla 1. Ejemplo de contenidos de la primera sesión formativa: propuestas de menús y su fundamentación

MENU DEL PARTIDO			
Primer Plato (a elegir uno)	Segundo Plato (a elegir uno)	Postre	Otros
<ul style="list-style-type: none"> - Consomé - Sopa de fideos (o de arroz, de pescado, de verdura) - Espaguetis - Puré de patatas 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortilla francesa - Filete de carne a la plancha (ternera, pollo, pavo) - Pescado a la plancha (lenguado, merluza, emperador, mero) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta - Yogur - Natillas 	Ensalada
Bebida: Agua (a veces zumos, chufa,...)		Prohibido: Alcohol Bebidas con gas (coca-cola, fanta)	
DESAYUNOS			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Leche + Tostadas + Margarina + Mermelada 2. Leche + cereales 3. Leche + fruta 4. Yogur + fruta 		Importante: <ul style="list-style-type: none"> - Variar los desayunos de un día a otro - Ingerir líquidos (si no gusta la leche, sustituir por zumos de frutas y yogures) - Muy importante realizarlo tranquilo y que sea copioso 	
COMIDAS			
Lunes	Arroz: y mariscos; y carne (conejo o pollo o pavo)		
Martes	Lentejas		
Miércoles	Pasta: macarrones, espaguetis... (atún, tomate, etc)		
Jueves	Potaje: garbanzos y alubias y verduras.		
Viernes	Patatas: con carne (ternera, pollo)		
Sábado	Patatas: con pescado (ej: asado de mero)		
Domingo	Cocido o arroz (y alubias o arroz y garbanzos)		
Importante: <ul style="list-style-type: none"> - Tomar siempre postre: si es fruta mejor. - Líquidos acompañantes: agua siempre; a veces se puede tomar algún refresco (pero no los días de entrenamiento o partido) - Muy importante realizar las comidas de manera tranquila y masticando muy bien. 			
CENAS			
Lunes	Puré de patatas + pescado (plancha)		
Martes	Sopa o consomé + carne (plancha)		
Miércoles	Tortilla de patatas (o de atún, de verduras)		
Jueves	Sopa o consomé + pescado (plancha)		
Viernes	Menestra + carne (plancha)		
Sábado	Pizza con ingredientes variados		
Domingo	Ensalada variada (atún, huevo, espárragos, etc.)		
Importante: <ul style="list-style-type: none"> - Tomar siempre postre: si es fruta mejor; yogur algunas veces, natillas - Líquidos acompañantes: agua siempre; a veces se puede tomar algún refresco - Muy importante realizar las cenas a una hora prudente (9 o 9 y media ☉ la noche; no acostarse inmediatamente después de cenar, dificulta la digestión y el sueño) 			

2. **Establecimiento de una reunión con los deportistas para mostrarles el auto-registro y como deben utilizarlo.** Esta etapa del proceso es muy importante ya que en ella debemos establecer un compromiso con los deportistas sobre la importancia que tiene cumplimentar los auto-registros de forma constante y correcta todos los días. Explicar a los jóvenes deportistas el papel activo que tienen durante todo el proceso, indicando cómo y cuándo deben rellenarlo, y resolver las dudas que puedan surgir al respecto. Se entregan los auto-registros a los deportistas para su cumplimentación durante una semana, incluyendo todos los días; una vez lo han cumplimentado, deben entregarlo a su entrenador y éste al equipo de psicólogos.

Tabla 2. Ejemplo de auto-registro para el seguimiento de alimentación: control semanal

NOMBRE	José	EDAD	13 años	SEMANA	22 al 29-03-2001	PESO	49 kg
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche	Leche con tostadas	Leche	Leche con galletas	Leche con cereales	Leche con tostadas	Leche
COMIDA	Cocido	Estofado de alubias	Guisado de pescado	Lentejas	Macarrones	Arroz	Pollo asado
MERIENDA	Bocadillo de jamón	Empanada	Bocadillo de atún	Croissant	Pasteles	Empanada	
CENA	Lomo con patatas	Tortilla francesa	Pescado con patatas	Pizza	Sándwich	Carne	Catalana con Patatas fritas
OTROS		Bolsa de pipas	Bolsa de patatas	Fresas		Bolsa de pipas	Bolsa de patatas, pipas
<p>Es necesario anotar todo aquello que se coma; así por ejemplo: si se desayuna en casa antes de ir al colegio especificar el dato; si después se desayuna en el recreo, también se anota en el cuadro de DESAYUNO. En los demás apartados (comida, merienda, etc) sucede lo mismo. En el apartado de OTROS se anotarán aquellas comidas "extras", tipo chocolate con magdalenas entre horas, napolitanas, pipas, palomitas, etc.</p> <p>Es muy importante indicar si el plato de comida, el bocadillo o el vaso de leche (por ejemplo) se toman íntegramente o se deja algo: la mitad, casi todo, etc.</p>							

3. **Valoración de auto-registros y posibles sugerencias.** Una vez entregados los auto-registros, éstos son valorados y se realizan sugerencias al dorso del mismo, indicando la inclusión de algún alimento (pescado), el incremento de frecuencia de algún otro (frutas), o la disminución o eliminación de otros (bollería industrial). Se devuelven los auto-registros con las sugerencias a los deportistas, se comentan aquellas dudas que hayan podido surgir y se les entrega un nuevo auto-registro para la semana siguiente. Este procedimiento se realiza durante un periodo de tiempo de tres meses, teniendo en cuenta que se van intercalando semanas de cumplimentación de auto-registros y alguna semana de no cumplimentación (descanso) para eliminar posible saturación.
4. **Valoración de los cambios observados.** El equipo de trabajo multidisciplinar (psicólogos, médicos y entrenadores) valora los cambios observados y el nivel de acercamiento a lo que podemos considerar una "buena práctica de alimentación" en el ámbito deportivo. Es conveniente contrastar hasta que punto se ha producido un acercamiento a pautas de alimentación sanas dentro de la propia familia, contrastando estos datos con los recogidos en la 1ª Fase de la intervención (línea base); para ello, podemos utilizar el Cuestionario utilizado en

aquella fase, o bien elaborar uno específico, incluyendo datos que nos sean interesantes de cara a otras acciones similares. No se debe olvidar que el patrón de hábitos alimentarios no cambia sólo en los jóvenes deportistas (principalmente lo que comen entre horas y cuando están fuera de casa), sino, principalmente, en el contexto familiar.

5. **Comunicación de los resultados obtenidos.** Terminada la intervención, se valorarán los cambios observados en las conductas alimentarias de los jóvenes deportistas para determinar el grado de eficacia del proceso de intervención: por un lado, respecto al grado de cambio producido a nivel individual; por otro, a la amplitud de casos en los que hemos conseguido algún nivel de cambio. Es decir, **¿cuántos deportistas han modificado sus pautas de alimentación?, y ¿en qué grado lo han hecho?**. Sería muy interesante, poder realizar un seguimiento en el tiempo para comprobar la perdurabilidad de los hábitos adquiridos y aquellas variables que estimulan conductas de "buena alimentación", y aquellas otras que dificultan conductas de "buena alimentación", o bien estimulan conductas de "alimentación no buena".

En cualquier caso los resultados obtenidos deberían ser comunicados, guardando las normas éticas de confidencialidad individual, a los elementos implicados en la práctica deportiva de los niños/as: padres, entrenadores, directivos y, por supuesto, los propios deportistas.

DISCUSIÓN

El establecimiento de programas de intervención para el control de hábitos alimentarios en deportistas jóvenes puede posibilitar el **equilibrio entre la práctica deportiva y las necesidades nutricionales** específicas de aquéllos para realizar ésta; además, pueden fomentar unos **hábitos saludables** que, desde el contexto deportivo, puedan ser pautas de conducta futuras, incidiendo en la salud y en el rendimiento del deportista.

El desarrollo de programas de intervención de estas características supone la implicación de aquellas personas que, de una forma u otra, son agentes de participación activa en la práctica deportiva de los jóvenes. Partiendo del deportista como verdadero protagonista de la intervención, se ha de considerar la **participación activa de padres, entrenadores, directivos y otros profesionales deportivos** (médicos, fisioterapeutas, etc.), en los que la información y la toma de conciencia de la importancia que cobra el deporte como medio, a través del cual, poder intervenir en la modificación de hábitos de conducta específicos, entre los que debemos incluir los alimentarios.

Existen diversas posturas explicativas de la relación entre **práctica deportiva y trastornos de alimentación**; la influencia de la presión social (Garner y Garfinkel, 1980; Garfinkel y Garner, 1982; Pérez Recio y cols., 1992), determinadas características de la personalidad (Leon, 1984; Eisler y Le Grange, 1990), las características de los deportes (Blasco y cols., 1993), la asociación del exceso de ejercicio a problemas de tipo anoréxico (Epling, Pierce y Stefan, 1983). En cualquier caso, no es objetivo de nuestra propuesta el incidir sobre la relación entre práctica deportiva y trastornos alimentarios, problemática que queda fuera del alcance de este planteamiento. Partimos del hecho de que existen "malos" hábitos alimentarios en deportistas jóvenes y de que, **a través de programas de intervención psicológica (conductual y cognitiva), podemos disminuir las conductas de alimentación "no buenas" y potenciar hábitos saludables de alimentación**, tanto para la práctica deportiva, como para la vida no deportiva.

A pesar de ello, es importante señalar también **la necesidad de que todas aquellas personas que participan en el contexto deportivo tengan información**, no sólo sobre la importancia de establecer hábitos alimentarios adecuados y de los posibles beneficios asociados, sino también de aquellas anomalías que se dan en este sentido. Como acabamos de indicar, los trastornos de la conducta alimentaria pueden aparecer asociados a determinados aspectos específicos de la práctica deportiva; así sería conveniente disponer de información sobre este tipo de trastornos y estar atentos con el fin de prevenir su aparición, o alertar sobre la misma a profesionales competentes, para poder evitar las consecuencias devastadoras que tienen sobre la salud de los deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blair, S.; Jacobs, D. y Powell, K. (1985). Relationships between exercise or physical activity and other health behaviors. *Public Health Reports*, 100, 172-180.
- Blasco, M.P. y Atienza, F. (1994). Trastornos de la conducta alimentaria y deporte. En I. Balaguer (dir.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Principios y Aplicaciones* (pp. 349-375). Valencia: Albatros.
- Blasco, M.P.; García-Merita, M.L. y Balaguer, I. (1993). Trastornos alimentarios en la actividad física y el deporte: una revisión. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 41-53.
- Buffone, G. (1984). Exercise as a Therapeutic Adjunct. En J. Silva y R. Weinberg (eds.), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 445-451). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Caballero, J.A. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2002). Desorden de las conductas alimentarias en deportistas. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (coord.), *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 319-336). Murcia: Diego Marín.
- Caballero, J.A.; Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2001). Análisis bibliométrico de las investigaciones sobre trastornos alimentarios en la actividad física y el deporte (1992-2000). *VIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Pontevedra.
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 (1), 27-38.
- Cantón, E. y Sánchez, M.C. (1998). Valores y hábitos de salud en una muestra de escolares valencianos. *Revista d'Informació Psicològica*, 67, 28-35.
- Cantón, E. y Sánchez, M.C. (2000). Actitudes y valores en el contexto deportivo de una muestra de jóvenes valencianos. *II Jornadas de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 53-64). Castellón: Servicio Publicaciones Diputación de Castellón.
- Capdevila, L. (2001). Aplicación preventiva y terapéutica en la actividad física: beneficios sobre la salud. *VIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Pontevedra.
- Cruz, J. (1991). Aspectos psicológicos de la alimentación del deportista. *I Congreso Mundial de Nutrición Deportiva*. Barcelona.
- Eisler, I. y Le Grange, D. (1990). Excessive exercise and anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 9 (4), 377-386.
- Epling, W.F.; Pierce, W.D. y Stefan, L. (1983). A theory of activity-based anorexia. *International Journal of Eating Disorders*, 3 (1), 27-46.
- Garfinkel, P.E. y Garner, D.M. (1982). *Anorexia Nervosa: A Multidimensional Perspective*. Nueva York: Brunner/Mazel.

- Garner, D.M. y Garfinkel, P.E. (1980). Socio-cultural factors in the development of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 1, 647-656.
- González, L.E.; González, J. y Lozano, F.J. (2002). Papel de la psicología de la actividad física y el deporte en edades tempranas: cuestiones fundamentales. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (coord.), *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 351-369). Murcia: Diego Marín.
- Guillén, F.; Castro, J.J. y Guillén, M.A. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 91-107.
- Leon, G.R. (1984). Anorexia nervosa and sports activities. *Behavior Therapist*, 7 (1), 9-10.
- Pérez Recio, G.; Rodríguez, F.; Esteve, E.; Larraburu, I.; Font, J. y Pons, V. (1992). Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 5-16.
- Rodríguez, E.; Martínez, J.M.; Novaldos, J.P.; Ruíz, M.A. y Jiménez, D. (1999). Ejercicio físico y hábitos alimentarios: un estudio en adolescentes de Cádiz. *Revista Española de Salud Pública*, 73 (1).
- Yates, A. (1991). *Compulsive Exercise and the Eating Disorders*. Nueva York: Brunner/Mazel.

ANEXO I: Cuestionario de hábitos alimenticios para deportistas jóvenes (padres e hijos)

1. De la siguiente relación de alimentos, debe señalar el número de veces que su hijo/a come a la semana (de lunes a domingo) cada uno de ellos. (marcar con una X en la casilla que corresponda).

	4 veces o más	3 veces	2 veces	1 vez	Ninguna
Leche (sola, con cacao, ...)	4	3	2	1	0
Queso (curado, fresco, quesitos,...)	4	3	2	1	0
Yogur (naturales, de frutas, ...)	4	3	2	1	0
Verduras (acelgas, alcachofas, berenjenas, coliflor, espinacas, espárragos, calabacín...)	4	3	2	1	0
Patatas (diversas formas)	4	3	2	1	0
Frutas (todas las frutas)	4	3	2	1	0
Legumbres (alubias, lentejas, garbanzos...)	4	3	2	1	0
Arroz (diversas formas)	4	3	2	1	0
Cereales (pan, maíz, galletas, específicos tipo desayuno - copos Krispis - ...)	4	3	2	1	0
Pastas (espaguetis, macarrones...)	4	3	2	1	0
Dulces (chocolates, mermeladas, helados...)	4	3	2	1	0
Huevos (diversas formas)	4	3	2	1	0
Carnes (tipo cordero, ternera, cerdo...)	4	3	2	1	0
Carnes (tipo aves: pollo, pato...)	4	3	2	1	0
Carnes (tipo embutido y fiambres)	4	3	2	1	0
Pescado blanco y azul (pescadilla, lenguado, merluza, trucha salmón...)	4	3	2	1	0
Mariscos (gambas, langostinos, almejas...)	4	3	2	1	0
Repostería industrial (bollos, pastelitos,...)	4	3	2	1	0
Zumos de frutas (naturales, industriales)	4	3	2	1	0

2. ¿Cuántas veces al día toma su hijo/a alimentos? (marcar con una X en la casilla que corresponda).

Más de cinco veces	Cinco veces	Cuatro veces	Tres veces	Menos de tres veces
--------------------	-------------	--------------	------------	---------------------

3. Señalar el número de veces que, su hijo/a, realiza al día cada una de las siguientes comidas (indicar el número de veces en cada una de las casillas).

Desayuno	
Comida	
Merienda	
Cena	

4. ¿Realiza algún régimen o cuidado especial los días de competición (partido) de su hijo/a y la noche anterior al mismo, respecto a sus comidas? (marcar con una X en la casilla que corresponda).

Sí, sólo los días de la competición (partido)	
Sí, tanto los días de competición, como la noche anterior	
No establezco ningún régimen especial	

5. De la siguiente relación de alimentos, debe señalar el grado de satisfacción de su hijo/a respecto a ellos (¿cuánto le gustan?) (marcar con una X en la casilla que corresponda).

	LE GUSTA MUCHO	LE GUSTA BASTANTE	SOLO REGULAR	LE GUSTA POCO	NO LE GUSTA NADA
Leche (sola, con cacao, ...)	4	3	2	1	0
Queso (curado, fresco, quesitos,...)	4	3	2	1	0
Yogur (naturales, de frutas, ...)	4	3	2	1	0
Verduras (acelgas, alcachofas, berenjenas, coliflor, espinacas, espárragos, calabacín...)	4	3	2	1	0
Patatas (diversas formas)	4	3	2	1	0
Frutas (todas las frutas)	4	3	2	1	0
Legumbres (alubias, lentejas, garbanzos...)	4	3	2	1	0
Arroz (diversas formas)	4	3	2	1	0
Cereales (pan, maíz, galletas, específicos tipo desayuno - copos Krispis - ...)	4	3	2	1	0
Pastas (espaguetis, macarrones,...)	4	3	2	1	0
Dulces (chocolates, mermeladas, helados...)	4	3	2	1	0
Huevos (diversas formas)	4	3	2	1	0
Carnes (tipo cordero, ternera, cerdo...)	4	3	2	1	0
Carnes (tipo aves: pollo, pato...)	4	3	2	1	0
Carnes (tipo embutido y fiambres)	4	3	2	1	0
Pescado blanco y azul (pescadilla, lenguado, merluza, trucha salmón...)	4	3	2	1	0
Mariscos (gambas, langostinos, almejas...)	4	3	2	1	0
Repostería industrial (bolos, pastelitos,...)	4	3	2	1	0
Zumos de frutas (naturales, industriales)	4	3	2	1	0

6. Deseas realizar algún comentario:

Si desea participar en el Programa de Hábitos alimentarios para su hijo/a deportista, cumplimente los datos personales que figuran a continuación.

NOMBRE Y APELLIDOS:		EDAD	
PROFESIÓN		TIT. ACADÉMICA	
NOMBRE DEL HIJO			
EQUIPO Y CATEGORÍA DONDE JUEGA			

Muchas gracias por su colaboración.

ANEXO II: Ejemplo de Guía de alimentación para deportistas jóvenes

GUÍA PRÁCTICA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN DEL FUTBOLISTA

CONSEJOS GENERALES

1. Desayunar inmediatamente después de levantarse; el desayuno será copioso (debe representar entre el 20 y el 25% del total de la ingesta alimentaria diaria), y se debe realizar de forma tranquila.
2. La distribución ideal de comidas es:

? Desayuno	20-25%
? Almuerzo	35-40%
? Merienda	10-20%
? Cena	15-25%

La distribución recomendada de sustratos alimenticios es:

? Carbohidratos	50-60%
? Proteínas	15-20%
? Grasas	15-30%
3. Comer gran variedad de alimentos.
4. Mantener el peso ideal; determinar éste y vigilarlo periódicamente.
5. Evitar los excesos de grasa saturada y colesterolina. Algunas medidas sencillas pueden ser: comer carnes magras, pescados y aves, legumbres y quesos frescos como fuente de proteínas; cocinar a la plancha, horno, brasa, evitando los fritos; consumir aceite de oliva en vez de mantequilla; es muy importante comer todos los días algo de pescado, aunque sea enlatado.
6. Comer alimentos ricos en fécula y fibra: pan, verduras, ensaladas, frutas, cereales y leguminosas.
7. Evitar el exceso de azúcar; no suprimir, pero el aporte básico de carbohidratos debe proceder de: frutas, cereales y derivados, como arroz, pan, galletas, pastas.
8. Respecto a las bebidas alcohólicas, si no se toman mejor; nunca exceder de tres copas de cerveza al día, aunque para algunos jugadores las tres cervezas deberían de representar la ingestión alcohólica a la semana. Sí es recomendable un vasito de vino con las comidas.
9. Evitar el exceso de sal; sólo después de haber realizado un gran esfuerzo físico se justifica la ingestión de alimentos salados.
10. No sobrepasar nunca el 20% de proteínas.

DIETAS EN DÍAS DE ENTRENAMIENTO

Dos cuestiones básicas a tener en cuenta:

1. Independientemente de lo señalado a continuación, podemos elaborar dietas equilibradas combinando diversos alimentos en un solo plato, que contengan proteínas y carbohidratos; así, paellas, guisos con carne o pescado y verduras o patatas.
2. No es correcto combinar en una misma comida carnes con pescados o huevos (alto valor protéico, pero desequilibrante); con un solo plato de carne, pescado o huevo es suficiente.

DESAYUNOS Y MERIENDAS	
? Desayunos: entre 500 y 700 calorías ? Meriendas: entre 300 y 600 calorías ? Se sugiere: cereales, miel o mermeladas, leche o yogur, pan tostado, galletas, fruta o zumos	
COMIDAS Y CENAS	
? Comidas: entre 1.400 y 1.700 calorías ? Cenas: entre 1.100 y 1.300 calorías ? Se sugiere: combinar la elección de un alimento por plato para desarrollar una dieta equilibrada	
PRIMER PLATO	? Ensalada (lechuga, escarola, tomate, zanahoria, remolacha, etc)
SEGUNDO PLATO	? Sopas, cremas o purés (de pasta, verduras, arroz, legumbres, patatas, etc.)
	? Verduras (combinadas o con patatas, zanahorias, etc.)
	? Arroz en sus variedades
	? Patatas en sus variedades
	? Pastas (macarrones, espaguetis, etc.), croquetas
	? Legumbres
	? Combinación de alimentos anteriores
TERCER PLATO	? Carnes de todas clases
	? Fiambres
	? Huevos
	? Pescados y mariscos
POSTRES	? Frutas o zumos
	? Yogures y similares
	? Arroz con leche, natillas, flanes o similares
	? Pastelerías

DIETAS EN DÍAS DE COMPETICIÓN

Normas generales:

a) Dieta recomendada para el día anterior al partido

- ? El día anterior al partido es aconsejable insistir en una dieta más abundante en productos hidrocarbonados (arroz, pastas, patatas, frutas, mermeladas, miel, muesli, etc.) con el fin de asegurar una mayor reserva de glucógeno. A veces, se entrenará algún sábado por la mañana; en ese caso, el entrenamiento será muy suave, para evitar descargar el glucógeno almacenado.

b) Cena anterior al partido

Medidas básicas de procedimiento:

- ? Se realizará una cena de fácil digestión, evitando pesadez nocturna, sueños con pesadillas, gases, sed, etc.
- ? Para ello, es muy importante evitar los siguientes alimentos:

<ul style="list-style-type: none"> ✗ Visceras y despojos de animales ✗ Condimentos, especialmente picantes 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Embutidos ✗ Conservas saladas
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ✍ Mayonesas ✍ Las siguientes verduras: coles, repollo, nabos, cebolla, rábanos, habas, guisantes, pimientos, pepinos (contienen exceso de celulosa, que no es digerible) ✍ Legumbres; sólo se tomarán en puré ✍ Quesos fermentados 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Salazones ✍ Pastelería con exceso de mantequilla, nata y hojaldre ✍ Chocolates y bombones (contienen cafeína) ✍ Todos los alimentos que por propia experiencia personal no le sienten bien al jugador
---	--

c) Bebidas durante las comidas: a tener en cuenta

1. Beber preferentemente agua, zumo (no en exceso, lo necesario; los alimentos ya contienen agua; si bebemos en exceso "llena el estómago" y nos produce sensación de pesadez).
2. El jugador que tenga costumbre, puede beber un vaso de vino.
3. Es preferible no ingerir bebidas gaseosas (refrescos, coca –cola, etc).

d) Consejos generales para el día del partido

Partido por la mañana	<ul style="list-style-type: none"> ? Hacer un desayuno tipo como el aconsejado para los días de entrenamiento ? Tomar el desayuno unas 2 horas y media a 3 horas antes de la hora del partido
Partido por la tarde	<ul style="list-style-type: none"> ? Desayuno tipo ? Comida: 4 horas antes de la hora del partido ? No rebasar las 700 calorías; incluso si se ingiere algo menos no hay problema
Partido por la noche	<ul style="list-style-type: none"> ? Desayuno tipo ? Comida: preferiblemente la misma que apartado anterior, aunque puede ser algo más copiosa ? Merienda ligera, 2 o 3 horas antes de la hora de comienzo del partido (zumos, frutas, galletas o tostadas, miel o mermelada, yogur, café o té)

e) Bebidas durante el partido: consejos y sugerencias

1. Es muy conveniente que durante los partidos, el jugador disponga de un preparado de líquido isotónico (tipo ISOSTAR u otros). Rehidratan al deportista con una gran rapidez, ya que poseen una osmolaridad igual al "medio interno" del organismo.
2. Una media hora antes del partido, aunque no se tenga sed, es conveniente tomar un vaso de este preparado.
3. Se puede combinar perfectamente con un poco de té o café en los días de mucho frío.
4. En los descansos se deberá tomar una botellita (200 ml) del preparado, aunque no se tenga sed.
5. No añadir nada al preparado, tipo glucosa o similar, dejaría de ser isotónico, perdiendo sus efectos.
6. La temperatura del líquido deberá de ser de unos 15°C.
7. Después del partido es conveniente seguir consumiendo el líquido isotónico; ayuda a reparar rápidamente el líquido perdido por el organismo. No es conveniente ingerir

otro tipo de bebidas (tipo cerveza) que resultan perjudiciales después de grandes esfuerzos.

NOTA: La pérdida de líquido por el sudor (deshidratación) supone, siempre, una disminución de la capacidad física. Tener en cuenta que un jugador de fútbol, al perder un 2% del peso corporal (1,4 Kg para un futbolista de 70 Kg) ve disminuido su rendimiento deportivo en un 20%; si pierde un 4% del peso corporal, el rendimiento disminuirá hasta un 40%.