

# Nuestro Círculo

Año 11 Nº 541

Semanario de Ajedrez

29 de diciembre de 2012

## G.M. DUNCAN SUTTLES 1945



El M.I. Duncan Suttles nació en San Francisco el 21 de diciembre de 1945 y obtuvo su título de M.I. en 1967. Fue campeón canadiense en 1969 y representó a Canadá en el Campeonato del Mundo Junior. Recibió su título de G.M. en 1973 y el de GMC en 1982 ganando el Abierto de Ottawa (Canadá), empatando el primer puesto en el abierto de Chicago (EEUU) y ganando un torneo en Montreal. Fue el jugador más fuerte de Canadá entre las épocas de Abe Yanofsky y Spraggett Kevin.

Jugó para Canadá en 8 olimpiadas entre 1964 y 1984. Fue Maestro Nacional en su adolescencia. Su mentor temprano fue el matemático y maestro Macskasy Elod.

Suttles hizo su primera aparición en el Campeonato Canadiense en Brockville 1961, a la edad de 15 años, anotando 3/11 y ganó el Campeonato de la Columbia Británica en 1963 y 1966. En su segundo torneo anotó 8 ½ en 15 partidas en Winnipeg 1963. Suttles salió 3º a 5º en el Abierto de Ajedrez de Toronto 1964, y se clasificó para el Campeonato Junior del Mundo. En Vancouver. Suttles terminó segundo, detrás del campeón Yanofsky ocho veces. Por su doble nacionalidad, Suttles también fue elegido para el Campeonato de los Estados Unidos en Nueva York, 1965-66, en el que terminó último. El evento lo ganó Bobby Fischer.

Suttles ha estado inactivo desde mediados de 1980. Actualmente se desempeña en la empresa de software Juegos Magnetar como Presidente y Jefe de Tecnología.

Asistió a la Universidad de la Columbia Británica, y representó a su escuela en el torneo universitario de ajedrez. Obtuvo una licenciatura en matemáticas e inició estudios doctorales, que no llegó a completar.

### Federico Mora - Duncan Suttles [B06] Tel Aviv, 1964

1.e4 g6 2.h4 Ag7 3.Cc3 Cc6 4.h5 d6 5.Ac4 Cd4 6.d3 Ch6 7.Axh6 Axh6 8.Cge2 Ag4 9.hxg6 hxg6 10.Dc1 Ah5 11.f4 e5 12.Cxd4 Axf4 13.0-0 Axc1 14.Axf7+ Rd7 15.Ae6+ Re8 16.Af7+ ½-½

### Lubomir Kavalek - Duncan Suttles [B08] Olympiada Nice, 1974

1.e4 g6 2.d4 d6 3.Cf3 Ag7 4.Ae2 Cf6 5.Cc3 a6 6.a4 0-0 7.0-0 b6 8.Te1 Ab7 9.Ac4 e6 10.Af4 Cbd7 11.Dd2 b5 12.axb5 axb5 13.Txa8 Dxa8 14.Axb5 Axe4 15.Cxe4 Cxe4 16.Txe4 Dxe4 17.Axd7 Ta8 18.h4 Db7 19.d5 e5 20.Ah6 Dxb2 21.h5 Ta1+ 22.Rh2 Db1 23.Axg7 Dh1+ 24.Rg3 Rxg7 25.Ah3 Dc1 26.h6+ Rf6 27.c4 Dxd2 28.Cxd2 Rg5 29.Ce4+ Rxh6 30.Ad7 f5 31.Cf6 Ta7 32.Ab5 g5 33.Cg8+ Rg7 34.Ce7 Rf6 35.Cc6 Ta3+ 36.Rh2 h5 37.Cb8 h4 38.Ca6 g4 39.Cxc7 Ta2 40.Rg1 g3 41.fxg3 hxg3 42.Rf1 e4 0-1

### Lubomir Kavalek - Duncan Suttles [B08] Olympiada Nice 1974

1.e4 g6 2.d4 d6 3.Cf3 Ag7 4.Ae2 Cf6 5.Cc3 a6 6.a4 0-0 7.0-0 b6 8.Te1 Ab7 9.Ac4 e6 10.Af4 Cbd7 11.Dd2 b5 12.axb5 axb5 13.Txa8 Dxa8 14.Axb5 Axe4 15.Cxe4 Cxe4 16.Txe4 Dxe4 17.Axd7 Ta8 18.h4 Db7 19.d5 e5 20.Ah6 Dxb2 21.h5 Ta1+ 22.Rh2 Db1 23.Axg7 Dh1+ 24.Rg3 Rxg7 25.Ah3 Dc1 26.h6+ Rf6 27.c4 Dxd2 28.Cxd2 Rg5 29.Ce4+ Rxh6 30.Ad7 f5 31.Cf6 Ta7 32.Ab5 g5 33.Cg8+ Rg7 34.Ce7 Rf6 35.Cc6 Ta3+ 36.Rh2 h5 37.Cb8 h4 38.Ca6 g4 39.Cxc7 Ta2 40.Rg1 g3 41.fxg3 hxg3 42.Rf1 e4 0-1

### Duncan Suttles - Predrag Ostojic [A00] Belgrado, 1969

1.g3 g6 2.Ag2 Ag7 3.d3 d5 4.Cc3 Cf6 5.Ad2 0-0 6.Dc1 c6 7.Cd1 Te8 8.f3 e5 9.e4 Ae6 10.Ch3 Dc8 11.Cdf2 a5 12.0-0 dxe4 13.dxe4 Cbd7 14.Td1 Cc5 15.Af1 b5 16.b3 Ad7 17.Ah6 Ce6 18.Axg7 Rxg7 19.f4 Cc5 20.fxe5 Cfxe4 21.Df4 Cxf2 22.Cxf2 Af5 23.g4 Ae6 24.Ag2 Ta6 25.Td2 Dc7 26.Tad1 De7 27.Td6 Tc8 28.Tf1 Cd7 29.Ce4 Ad5 30.Df6+ Cxf6 31.exf6+ Rf8 32.fxe7+ Rxe7 33.Tdf6 Ta7 34.Cg5 1-0

### Larry Melvyn Evans - Duncan Suttles [B06] San Antonio (USA), 1972

1.e4 g6 2.d4 d6 3.Cc3 Ag7 4.Ae3 c6 5.Dd2 b5 6.0-0-0 Cd7 7.f3 Cb6 8.h4 h5 9.Ch3 a5 10.Cf2 b4 11.Cb1 Tb8 12.g4 hxg4 13.fxg4

Cf6 14.Ae2 Cxg4 15.Cxg4 Axf4 16.Tdg1 Ah5 17.b3 a4 18.Axh5 Txh5 19.Tg5 axb3 20.axb3 Txg5 21.hxg5 Cd7 22.Tf1 Rf8 23.Dd3 De8 24.Dc4 c5 25.dxc5 dxc5 26.Te1 Dc8 27.Tf1 Ce5 28.Dxc5 Da6 29.Tf2 Cd3+ 30.cxd3 Tc8 31.Dxc8+ Dxc8+ 32.Rf1 Da6 33.Re2 Da2+ 34.Cd2 Ac3 35.Th2 Rg7 36.Th4 e5 37.Th1 Axd2 38.Axd2 Dxb3 39.Re3 Db2 40.Tc1 b3 41.Tc8 Da1 42.Ac3 Dc1+ 43.Re2 b2 44.Axe5+ 0-1

### Bent Larsen - Duncan Suttles [B06] Sousse (Tunisia), 1967

1.e4 g6 2.f4 Ag7 3.Cf3 c5 4.d3 Cc6 5.Ae2 d6 6.0-0 b5 7.Rh1 Tb8 8.a4 b4 9.Cbd2 h5 10.e5 Ch6 11.Cc4 Cf5 12.De1 0-0 13.Ad1 Ae6 14.Cg5 Axc4 15.dxc4 dxe5 16.De4 Tb6 17.Axh5 Ccd4 18.Ad1 exf4 19.Axf4 Ce6 20.Ag4 Cxf4 21.Axf5 e5 22.h4 gxf5 23.Dxf5 Th6 24.g3 Da8+ 25.De4 Dxe4+ 26.Cxe4 Ce6 27.Tf5 Tg6 28.Rg2 Td8 29.c3 Td3 30.Rf2 Tg4 31.Te1 Rf8 32.Te3 Txe3 33.Rxe3 Re7 34.a5 Tg6 35.Tf1 Ah6+ 36.Rd3 Tg8 37.Rc2 Tb8 38.Cf6 b3+ 39.Rd3 Cf4+ 40.gxf4 Rxf6 41.fxe5+ Rxe5 42.Txf7 Td8+ 43.Re2 Td2+ 44.Rf3 Txb2 45.Te7+ Rf5 46.Tf7+ Rg6 47.Txa7 Ta2 48.Tb7 b2 49.Rg4 Ac1 50.h5+ Rf6 51.Tb6+ Re5 52.h6 Axh6 0-1

### Duncan Suttles - Samuel Reshevsky [A10] Lone Pine (USA), 1975

1.c4 g6 2.Cc3 Ag7 3.g3 Cf6 4.Ag2 0-0 5.Tb1 c5 6.a3 e6 7.e4 Cc6 8.f4 d6 9.d3 e5 10.Cge2 exf4 11.Cxf4 Ag4 12.Af3 Axf3 13.Dxf3 Cd4 14.Dd1 Dd7 15.0-0 h5 16.h3 b5 17.cxb5 Cxb5 18.Cxb5 Dxb5 19.b3 c4 20.dxc4 Dc5+ 21.Rg2 Cxe4 22.Dd5 Cc3 23.Dxc5 dxc5 24.Tb2 Tfe8 25.Tc2 Tab8 26.Tf3 Ce4 27.Cd5 a5 28.g4 hxg4 29.hxg4 Ad4 30.Af4 Tb7 31.Te2 f5 32.gxf5 gxf5 33.Ac7 Ta7 34.Rf1 a4 35.b4 cxb4 36.axb4 Te6 37.Tg2+ Ag7 38.Ta3 f4 39.Axf4 Tf7 40.Re2 Rh7 41.Th3+ Rg8 42.Rd3 Re6 43.Re3 1-0

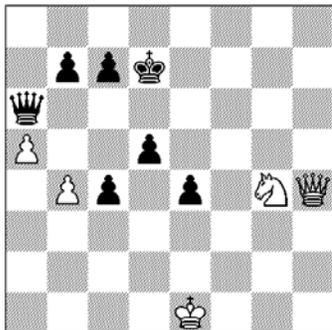
### Karl Robatsch - Duncan Suttles [A41] FRA ol Nice, 1974

1.c4 g6 2.Cc3 d6 3.d4 Ag7 4.Cf3 Ag4 5.e3 Cc6 6.Ae2 e5 7.d5 Cce7 8.e4 Axf3 9.Axf3 h5 10.0-0 Cf6 11.Ag5 Ch7 12.Ad2 Cg8 13.Db3 b6 14.Db5+ Rf8 15.b4 Ah6 16.Axh6+ Cxh6 17.c5 Cg4 18.cxd6 cxd6 19.Tac1 Rg7 20.De2 Cg5 21.g3 Ch3+ 22.Rg2 Dg5 23.Rxh3 h4 24.Rg2 hxg3 25.Th1 Txb2+ 26.Txb2 gxh2 27.Axg4 Dxc1 28.Cd1 Th8 29.Rh1 Th4 30.Af3 Dg5 31.De1 Th3 32.Ag2 Ta3 33.De2 Dc1 34.Rxh2 Db1 35.Ce3 Txa2 36.Df3 a5 37.bxa5 bxa5 38.Af1 a4 39.Rg2 Dc1 40.Dg3 Rg8 41.Df3 a3 42.Ab5 Ta1 0-1

## LEONTXO COMENTA

Cuatro partidas comentadas por el brillante Periodista y Maestro español Leontxo García que publica diariamente el diario "El País" y nosotros trasladamos a "Nuestro Círculo" con permiso de su autor.

### Estudio de F. Poljánec Wiener Schachzeitung, 1



Aviso: usted será incapaz de encontrar la solución salvo que domine las sutilezas más profundas de los finales de reyes y peones. Recomendación : a pesar de todo, estudie atentamente la posición del diagrama antes de reproducir la solución con calma; aprenderá conceptos muy útiles en la práctica de torneos, y además quedará extasiado por la enorme belleza de la composición. A primera vista, y dada la enorme fuerza de los tres peones centrales, las blancas sólo pueden ganar si logran un ataque de mate o de gran ganancia de material. Pero la mejor manera de empezar el ataque es dar el jaque de caballo en e5, el rey negro va a e6, y no hay mate que valga. Sin embargo, es justo ahí donde nace la maravillosa idea de Poljanec, que dejará estupefactos a la inmensa mayoría de los lectores:

**1.Ce5+ Re6!**

[[las demás sí conducen al mate: por ejemplo, si 1...Re8 2.Dh5+ Rd8 3.Dg5+ Re8 4.Dg8+ Re7 5.Df7+ Rd6 6.Df6# mate]]

**2.Dh6+! Rxe5 3.Dxa6 bxa6 4.b5! Rd6 5.bxa6 Rc6**

(y parece que se acabó la fiesta: con los peones blancos controlados, la masa negra avanzará sembrando el terror; "como mucho, las blancas quizá arranquen un empate", pensará el lector que desconozca los secretos más sibilinos de este tipo de posición. Sin embargo, el enunciado del diagrama sigue siendo válido: las blancas ganan, y la idea básica es que el rey negro no puede moverse)

**6.Rd2!**

(única)

**6...d4**

(?y ahora que hacemos?)

**7.Rd1!!**

(única; todas las demás pierden)

**7...e3 8.Re2!**

(única otra vez)

**8...c3 9.Rd3 e2 10.Rxe2 c2 11.Rd2 d3 12.Rc1, y las blancas ganan. 1-0**

B. Jobava (Georgia) - A. Giri (Holanda)  
Apertura Larsen-Nimzovich (A01)  
Mundial Jue Ment. Pekín, 15.12.2012

Siéntese tranquilo, y disfrute:

**1.b3 b6 2.Ab2 Ab7 3.e3 e6 4.Cc3 c5 5.Cge2!? Cf6 6.d4 Ae7 7.Dd2 0-0 8.0-0-0 Cc6?**

(no había necesidad de permitir la siguiente ruptura central)

**9.d5! exd5 10.Cxd5 Cxd5?!**

[[esto condena a las negras a una presión muy desagradable; había que complicar con 10...Cb4!]]

**11.Dxd5 Af6**

(la debilidad en d5 es muy molesta)

**12.Cc3! Db8! 13.Df5!**

(amenaza Ad3 y es mucho más fuerte que [13.Dxd7 Cb4 14.Rb1 Td8, y las negras tendrían cierta compensación])

**13...Td8?!**

[[Giri sacrifica h7 porque no le gusta 13...Ce7!? 14.Dxd7! Ac6 15.Dd6, con un peón de ventaja casi limpio]]

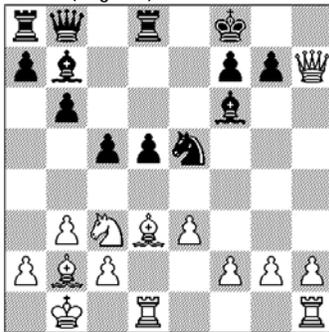
**14.Ad3 Rf8 15.Dxh7 d5**

[o bien 15...Cb4 16.Rb1! Cxd3 17.Txd3 Axd3? 18.e4 Axd3 19.Cd5, y mate en pocas]]

**16.Rb1!**

(a pesar de la activación de las negras, no hay compensación suficiente por el peón; además, Jobava jugará durísimo)

**16...Ce5 (diagrama)**



**17.Aa6!!**

(la idea de fondo es que el caballo blanco cubrirá desde d5 la escapatoria del rey negro por e7)

**17...Axa6**

[[lo más elegante contra 17...g6 sería 18.Ce4!]]

**18.Cxd5! Txd5**

[[o bien 18...Cg6 19.Axf6 gxf6 20.h4 Ab7 21.h5 Txd5 22.hxg6 Txd1+ 23.Txd1 De8 24.e4!, que amenaza, entre otras cosas, e5!]]

**19.Txd5**

(con dos piezas y dos peones por la torre, el factor decisivo es la coordinación de las piezas blancas contra el rey)

**19...Cg6**

[[si 19...Ab7 20.Axe5 Axe5 21.Td7 Re8 22.Thd1, ganando]]

**20.Axf6 gxf6 21.h4 De8 22.h5 Ce5 23.f4 Cg4 24.Thd1 Ab5 25.h6 Cf2**

(y ahora, otra jugada de diagrama)

**26.Td8!! Cxd1**

[[si 26...Txd8 27.Txd8 Dxd8 28.Dh8+ Re7 29.Dxd8+ Rxd8 30.h7, ganando]]

**27.Txa8, y Giri se rindió. 1-0**

A. Mirzoev (Azer) - P. Velten (Francia)  
Apertura Inglesa (A13)  
XXII Magistral de Elgoibar, 15.12.2012

En Elgoibar ha habido ajedrez internacional durante 22 años seguidos, más que suficientes para ser tradición en cada final de otoño. Esta partida del ganador es excepcional, y muy instructiva:

**1.c4 e6 2.Cf3 d5 3.b3 Cf6 4.g3 dxc4?!**

(elimina un peón central propio; por el contrario, las blancas seguirán teniendo uno en c4)

**5.bxc4 e5** (aprovecha la indefensión de la Ta1)

**6.Cc3 e4?!**

(avanzar un peón sin desarrollo suficiente para sostenerlo es siempre arriesgado)

**7.Cg5 Ac5 8.e3!**

[[si 8.Cgxe4 Cxe4 9.Cxe4 Dd4]]

**8...Af5 9.Dc2!?**

[[más ambicioso y menos sólido que

**9.Ag2 De7 10.f3!**, y las blancas ganan el centro]]

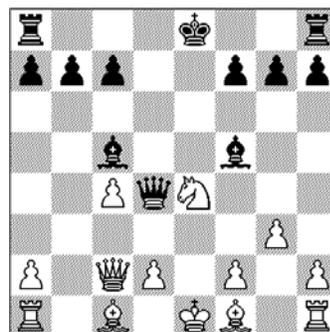
**9...Cc6!** (con buen criterio, Velten confía en que su buen desarrollo compense el peón que entrega en e4)

**10.Cgxe4 Cxe4 11.Cxe4 Cd4!?**

(muy bonito, pero cede toda la ventaja de desarrollo a las negras.

[había una buena alternativa: 11...0-0 12.Ag2 Te8 13.0-0 Af8 14.f3 Cb4, y las negras tienen una compensación razonable])]

**12.exd4 Dxd4 (diagrama)**



**13.Ad3!! Axe4 14.Axe4 Dxa1**

el sacrificio de torre de Mirzoev está plenamente justificado por la ventaja de desarrollo e iniciativa)

**15.0-0 Df6 16.Axb7 Tb8?**

[[la posición es tan aguda que una imprecisión basta para perder; era imprescindible 16...Td8! 17.Ab2 Ad4 18.Te1+ Rf8 19.Axd4 Dxd4 20.Ad5 h5!, y las negras no estarían mal]]

**17.Ab2 Dh6**

[[la gran diferencia es 17...Ad4?? 18.De4+, y se acabó]]

**18.Te1+ Rf8 19.Df5!**

(dominio absoluto de las blancas; si el alfil de c5 se va, el plan Ad5-Dd7 daría una posición aplastante; Velten se lanza a la desesperada)

**19...Axf2+ 20.Dxf2 Db6 21.Aa3+ Rg8 22.Ad5 Dxf2+ 23.Rxf2** y Velten se rindió ante la devastadora entrada de la torre en e7. 1-0

A. Kosteniuk (Rusia) - Yifan Hou (China)  
 Defensa Siciliana (B85)  
 Mundial Ju Ment. Pekin, 16.12.2012

En este choque (a cinco minutos) entre dos ex campeonas del mundo, Kosteniuk da una lección magistral sobre cómo castigar la pasividad:

1.e4 c5 2.Cf3 d6 3.d4 cxd4 4.Cxd4 Cf6 5.Cc3 e6 6.Ae2 Cc6 7.Ae3 Ae7 8.0-0 0-0 9.f4 a6 10.a4 Ad7

[[jugar ahora 10...e5 ; o 10...Cb4 serían dos de las muchas maneras de plantear una defensa activa, en esta jugada o en las posteriores]]

11.Cb3 b6 12.Af3 Dc7 13.g4! Ac8?!

(a las máquinas les gusta esta maniobra, y dicen que el juego está equilibrado; pero el sentido común dice otra cosa: si las negras se quedan pasivas, la ventaja blanca de espacio en el flanco de rey acabará dando un ataque muy peligroso)

14.g5 Cd7 15.Ag2 Ab7 16.Dh5 Tfe8 17.Tf3 [[aún más fuerte parece 17.f5 Cce5 18.Cd4 exf5 (18...Cf8) 19.Cxf5 Af8 20.Tf4 , con mucho ataque]]

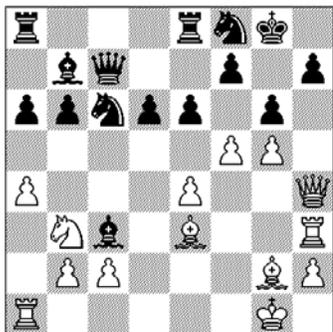
17...g6

[[mover un peón del enroque es siempre un riesgo; se podría intentar 17...Cb4 18.Th3 Cf8 , y aguantar]]

18.Dh6 Af8 19.Dh4 Ag7 20.Th3 Cf8?!

[[¿Qué se puede hacer en lugar de la pasividad total? Tal vez 20...h5 , y si 21.gxh6 Af6 , pero la posición negra no sería para echar cohetes en ningún caso]]

21.f5!! (un golpe durísimo, que las máquinas tardan en ver: Kosteniuk vislumbra que su ataque vale mucho más que la casilla e5, y aprovecha que las negras no han jugado Cb4 para contestar con Cd5 a exf5) 21...Axc3? (diagrama)



[[Yifan Hou pierde el control de los nervios: por feo que resulte, había que jugar 21...Ce5 22.f6 Ah8 , aunque la posición negra fuera patética]]

22.f6!

(amenaza Dh6)

22...h5 23.Af3!

(las negras están perdidas)

23...Axf6 24.gxf6 Ce5 25.Axh5 Ch7 26.Ae2 , y Yifan Hu se rindió. 1-0

## ¿QUÉ COME UN G.M.?

(1)

El ajedrez competitivo de alto nivel es un deporte demandante, no sólo mental sino también físicamente. Una partida de torneo



puede durar más de siete horas en condiciones estresantes para los jugadores.

Investigaciones realizadas por el Doctor en Medicina y Gran Maestro Internacional alemán Helmut Pfleger y colaboradores han demostrado que, en competencia, el ajedrez de élite tiene parámetros fisiológicos comparables con otros deportes como el tiro deportivo, el automovilismo y el golf; y que en consecuencia, según este criterio, podría ser clasificado en esa misma categoría de disciplinas deportivas.

Por lo tanto se requiere de una preparación específica no sólo limitada al estudio en el tablero, sino que incluya además un programa de entrenamiento físico y un plan nutricional adecuado a las demandas, entre otros. Con el propósito de analizar los hábitos deportivos de los Grandes Maestros Internacionales activos, realizamos un estudio mundial durante 2006, con especial énfasis en los hábitos alimentarios. No hemos encontrado estudios anteriores referidos a las prácticas alimentarias de los jugadores de ajedrez de élite y esperamos que los resultados de la investigación pueden ser de interés para los ajedrecistas, incluyendo a los grandes maestros, así como también para los médicos, nutricionistas y preparadores físicos.

El presente estudio comprendió una muestra de setenta y dos grandes maestros internacionales activos (17 mujeres y 55 hombres, de edades entre 18 y 55 años) de treinta y cinco países, quienes respondieron un cuestionario de quince preguntas vía e-mail. El rating ELO promedio de los ajedrecistas encuestados (según el listado FIDE de octubre de 2006) fue de 2402 para las mujeres y de 2551 para los hombres.

### Los hábitos nutricionales:

El 66,7 % de los jugadores estudiados realizaba al menos tres comidas al día y el 36,1 % usualmente saltaba su desayuno. El desayuno constituye una de las comidas más importantes del día ya que impacta directamente en el rendimiento mental (y físico) matinal, principalmente por su efecto sobre la concentración de glucosa en el cerebro e hígado y por su aporte de nutrientes indispensables para la formación de neurotransmisores, mensajeros químicos que actúan sobre las comunicaciones de las neuronas.

Varios estudios han mostrado que puede perderse concentración cuando se realizan actividades intelectuales por la mañana y no

se ha desayunado previamente; asimismo, un desayuno adecuado puede mantener el rendimiento mental durante ese momento del día, de acuerdo a testeos realizados evaluando memoria y atención. Si bien hacen falta trabajos de investigación específicos en el ajedrez sobre este tema, puede inferirse que el rendimiento de los ajedrecistas que entrenan o compiten por la mañana podría afectarse de similar modo.

Entre las causas más frecuentes por las cuales no se suele cumplir con esta comida, puede mencionarse el hecho de que algunos jugadores estudian ajedrez hasta la madrugada y se levantan después del horario del desayuno.

En referencia a la nutrición específica para las competencias, los principales hallazgos fueron los que se mencionan a continuación. La mayoría de los Grandes Maestros (66,7 %) evitaba el exceso de comida o no ingería comidas de difícil digestión antes de las partidas, mientras que el resto se inclinaba a un consumo normal o habitual.

Se sabe que luego de una comida se incrementa la irrigación sanguínea de los órganos que intervienen en la digestión y que por lo tanto decae el aporte de sangre y oxígeno a otros órganos, como el cerebro. Si la comida es voluminosa o de difícil digestión, las consecuencias serán aún mayores o más duraderas y las personas pueden sentirse somnolientas y cansadas; estar menos alerta y despejadas mentalmente, y cometer mayor cantidad de errores relacionados con la atención, entre otros.

Durante sus partidas, un gran número de ajedrecistas (95,8 %) consumía algún tipo de alimento (sólido o líquido), mientras que el resto no solía hacerlo. Los alimentos sólidos más frecuentemente utilizados por los grandes maestros durante las competencias fueron el chocolate (80,5 %), las frutas (14,6 %) y las barras de cereales (9,8 %). En cuanto a los fluidos, las principales elecciones fueron el agua (72,1 %), el café (42,6 %), el té (29,5 %) y los jugos de fruta (23,6 %). Desde un punto de vista cualitativo, puede considerarse a la elección de los alimentos sólidos y líquidos para las partidas por parte de los jugadores encuestados como satisfactoria, por su aporte de glucosa, agua y otros nutrientes, y por sus adecuados tiempos de digestión.

La mitad de los encuestados (treinta y seis jugadores) ingería líquidos aún sin sentirse sediento. La sensación de sed es una señal de la necesidad de beber, pero es un síntoma tardío y por lo tanto no es un muy buen indicador del estado de hidratación. Un porcentaje de agua corporal puede perderse hasta el momento en que la sed aparece, cantidad suficiente, según un trabajo de investigación, para disminuir el rendimiento mental en funciones como atención, eficiencia aritmética y memoria a corto plazo, comparadas con un estado de hidratación normal. Adicionalmente, la sed es una sensación molesta para un ajedrecista.

## NUESTRO CÍRCULO

Director: Arqto. Roberto Pagura

[ropagura@fibertel.com.ar](mailto:ropagura@fibertel.com.ar)

(54 - 11) 4958-5808 Yatay 120 8ºD  
 1184. Buenos Aires - Argentina