

NUTRICIÓN CONSEJOS



La ingesta de alimentos debe atender las necesidades nutricionales de la persona de acuerdo a su edad, sexo, actividad diaria y composición corporal. CORDON PRESS

La nutrición para el ejercicio físico

El deporte debe complementarse con una alimentación adecuada al tipo de actividad



La práctica de deporte como principio elemental de una vida sana debe complementarse con una nutrición adecuada al tipo de ejercicio a realizar. La alimentación diaria influye de forma muy significativa en el rendimiento físico del deportista, ya que el metabolismo debe adaptarse a las nuevas necesidades del organismo porque el consumo de nutrientes es mucho mayor. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar este rendimiento físico, además de una correcta hidratación.

¿CUÁLES SERÍAN LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DEL DEPORTISTA?

La dieta de la persona que practica deporte de forma habitual debe componerse de todo tipo de nutrientes combinados en la forma adecuada para garantizar el máximo aprovechamiento de los

recursos energéticos. Los alimentos dan la energía necesaria para hacer ejercicio y comer lo correcto en el momento indicado aporta al cuerpo lo que necesita para un rendimiento y una recuperación óptimos. La ingesta de alimentos debe atender en primer lugar las necesidades nutricionales de la persona de acuerdo a su edad, sexo, actividad diaria y composición corporal, y a éstas adicionarles los requerimientos particulares de la práctica deportiva, intensidad y tipo de actividad, duración del ejercicio y temperatura del ambiente.

La energía para la actividad física depende en la mayoría de los casos de los depósitos de glucógeno muscular, de parte del glucógeno hepático y de la grasa adiposa. Asimismo, depende de la gluconeogénesis hepática cuan-

do se han acabado las reservas de glucógeno. **NECESIDAD DE HIDRATOS DE CARBONO.** Constituyen el principal combustible para el músculo durante la práctica de actividad física, por ello es muy importante consumir una dieta rica en hidratos de carbono, que en el deportista deben suponer alrededor de un 60-65% del total de la energía del día.

NECESIDAD DE PROTEÍNAS. Atletas de especialidades deportivas específicas tienen requerimientos de proteínas superiores a los de individuos sedentarios, pero aún en estos casos, las necesidades de proteínas pueden ser cubiertas por la alimentación habitual y deben ocupar entre un 12 y 15% de la energía total. Un exceso de proteínas en la alimentación puede ocasionar una acumulación de desechos tóxicos y otros efectos perjudiciales para la buena forma del deportista.

NECESIDADES DE VITAMINAS Y MINERALES

A pesar que el ejercicio físico intenso puede aumentar las necesidades de ciertas vitaminas y minerales, y que determinados grupos de deportistas tienen deficiencias específicas de algunos nutrientes, las deficiencias pueden corregirse a través de una dieta bien equilibrada. Entre las vitaminas y minerales hay que destacar, las vitaminas antioxidantes, los minerales como el selenio, el magnesio y el zinc, y los polifenoles entre los que destaca el grupo de los flavonoides.

El consumo de lípidos debe ser menor al 30% del aporte energético total, asegurando una calidad nutricional adecuada.

Con respecto a la distribución de los principios nutritivos disponibles de la pauta clásica: ● 55-60 % de hidratos de carbono ● 25-30 % de grasas ● 10-15 % de proteínas Pero según el tipo de deporte hay que modificarla y también según el sexo. Es de destacar el papel de una adecuada hidratación, donde se sugiere una ingesta diaria mínima de 2 litros de agua y/o bebidas rehidratantes. La deshidratación perjudica la capacidad de realizar tanto esfuerzos de alta intensidad a corto plazo como esfuerzos prolongados. La termorregulación y el equilibrio de líquidos son factores fundamentales en el rendimiento deportivo.

¿QUÉ ALIMENTOS SON RECOMENDABLES PREVIO AL EJERCICIO?

Durante los días previos son pre-



La pirámide nutricional adaptada a las necesidades de l deportista.

¿QUÉ TIPO DE ALIMENTACIÓN ES LA MÁS RECOMENDABLE DESPUÉS DEL EJERCICIO?

Lo recomendable para cualquier deportista es ingerir abundante cantidad de líquidos azucarados, pero no carbonatados o gaseosos, que posean los minerales necesarios como potasio, magnesio, sodio y otros. Este tipo de líquidos de la dieta provengan de los hidratos de carbono. Para evitar que estos alimentos produzcan molestias gastrointestinales se puede sustituir parte de los mismos por bebidas ricas en glucosa y maltodextrina, bajas en residuos y muy energéticas. Se recomienda que, sobre todo en las 24 horas previas a una competición, se beba una cantidad adecuada de líquido en relación a las condiciones atmosféricas (calor y humedad).

¿QUÉ TIPO DE ALIMENTACIÓN ES LA MÁS RECOMENDABLE DURANTE EL EJERCICIO?

Un alimento líquido o sólido pobre en grasa y en fibra que aporte no menos de 45 gramos (entre 0.7 y 1g/ Kg) de hidrato de carbono de rápida asimilación (glucosa y/o maltodextrina) cada hora de entrenamiento o competición. Por supuesto, podemos beber más cantidad de agua sola si las condiciones atmosféricas son adversas (mucho calor y humedad).

consumir frutas y verduras, entre ellas, las más ricas en potasio son pimientos, tomate y los plátanos. En ninguna de estas etapas deben olvidarse las siguientes pautas importantes:

- Una buena alimentación contribuye a la mejora del rendimiento físico. Es importante prestarle atención no sólo los días de competencia, sino los 365 días del año.
- Es fundamental la distribución racional de los alimentos en el día. Se deben realizar al menos cuatro comidas al día, a efectos de favorecer el almacenamiento de glucidos en el músculo.
- Durante el ejercicio lo más importante es compensar las pérdidas de agua del organismo.
- Después de un esfuerzo físico intenso debe comenzar lo más pronto posible la recarga de "combustible" a través de bebidas y alimentos ricos en glucidos.
- Los complementos nutricionales deben ser indicados por un profesional de la medicina o nutrición deportiva.

Si te ha gustado este artículo, lo encuentras interesante, quéreshacernos alguna sugerencia, expresar tu opinión sobre él o simplemente ayudarnos a mejorar la información que te ofrecemos, por favor envía un correo electrónico a webmaster@instituto@institutomaspascual.es

¿Cuáles son las raciones recomendadas?		
	ración corresponde a	nº raciones
Pan cereales arroz pasta	50 g/ 30 g/ 60g / 80 g, en crudo, respectivamente	6 a 11 raciones/día
frutas verduras hortalizas	250 g en crudo (verduras) una pieza mediana de unos 150 g	2 a 4 raciones/día 3 a 5 raciones/día
carnes pescados huevos	100g/ 150 g (limpio) 2 piezas, respectivamente	2 a 3 raciones/día
leche y productos lácteos	1 vaso de leche, 2 yogures, 50 - 250 g queso (según m.g.)	3 a 4 raciones/día
grasas (se recomienda aceite de oliva)	1 cda. 10 g.	2-4 raciones/día
frutos secos y leguminosas	30 g/ 50-60 g respectivamente	2-4 raciones/día

** Con estos grupos se aportan también vitaminas (A, E, B1, B2, B12) y minerales (Ca, Fe, Zn) así como una cierta cantidad de grasa y ácidos grasos esenciales.*

** Son importantes también incluir con frecuencia o incluso a diario por que aportan ácidos grasos esenciales (omega-6), vitaminas (E, B6, B12) y minerales (Mg, Zn, Ca).*

Menú tipo

Desayuno

- 50 g de cereales integrales ricos en fibra
- 1 yogur natural
- 1 vaso de zumo de naranja (natural)
- 1 Plátano grande

Almuerzo

- 50 g de pan integral de trigo
- 35 g de queso semigraso
- 1 cucharada grande de mermelada de naranja

Comida

- 100 g ensalada templada de lentejas, tomate, peras y nueces
- Merluza al horno con verduras (150 gramos)
- Patata hervida (200 gramos)
- 40 g Pan Integral De Trigo
- 1 kiwi

Merienda

- 1 sandwich de pollo asado (150 g)
- 1 Batido de cacao

Cena

- 160 g de espaguetis con tomate y albahaca
- 150 g de ensalada mixta
- 150 g de solomillo de ternera a la plancha
- 40 g de pan integral de trigo
- 1 yogur natural
- 1 cucharada de miel

