

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA EL DEPORTISTA

Hay que tener conciencia que la alimentación del deportista es la base de un rendimiento óptimo. Las dietas ricas en glúcidos mejoran la resistencia, se asocian con reservas mas importantes de glucógeno muscular y con la capacidad de mantener un despliegue y potencia física superior dentro de la cancha durante los noventa minutos.

El futbolista que no consume glúcidos se fatiga mas tempranamente durante los entrenamientos y partidos debido al agotamiento de sus reservas de glucógeno. Todo plan óptimo de alimentación debe contener los 6 nutrientes básicos que permiten una salud óptima y ayudan a alcanzar un rendimiento deportivo máximo.

De estos 6 nutrientes el que debemos conocer en primer lugar son los carbohidratos (CHO). Los carbohidratos son el principal sustrato energético de los músculos y el cerebro. Es recomendable que por lo menos el 60% de la ingesta calórica en el deporte se haga en base a CHO, estos se encuentran fundamentalmente en pan, granos, frutas y verduras.

Por otra parte las grasas son una fuente energética almacenada que se utiliza fundamentalmente en actividades leves, o durante actividades físicas prolongadas, por ejemplo una caminata. Aprox. un 20% de la ingesta calórica diaria debe ser de grasas; dentro de este grupo son preferibles las de origen vegetal o insaturadas por su influencia en los niveles de colesterol.

El tercer componente de la dieta son las proteínas que son esenciales para la reconstrucción y reparación de músculos. Son la fuente de energía accesoria, sobretodo cuando los niveles de glucógeno son insuficientes. Lo ideal es que el 15-20% de la ingesta calórica sea a base de proteínas. Alimentos ricos en proteínas son las carnes rojas, pollo, pescado, porotos, productos lácteos y huevos.

Las vitaminas son catalizadores metabólicos que regulan una serie de reacciones químicas fundamentales para el óptimo rendimiento. En general no

se producen en el cuerpo y deben ingerirse con los alimentos, pero no son una fuente de energía.

Los minerales se utilizan para formar estructuras corporales o para regular procesos corporales, pero no son una fuente de energía.

Un aporte fundamental de la dieta es el agua, que constituye el 60-75% del peso corporal. Luego de esta breve introducción acerca de los constituyentes de la dieta seguimos con algunos consejos para la correcta alimentación.

Hay tres claves para una alimentación saludable:

VARIEDAD: Ningún alimento ofrece todos los nutrientes en cantidades adecuadas. La manera de obtener todos los nutrientes es una dieta variada.

MODERACION: Consumidos con moderación todos los alimentos pueden integrar la alimentación del deportista. No existen alimentos malos siempre que haya un balance en su ingesta. Por ejemplo si un día se consume mucha grasa, esto debe balancearse los días sucesivos con menú hipocalórico e hipograso. En definitiva ningún alimento es malo, pero una elección alimentaria inadecuada prolongada en el tiempo es contraproducente con el rendimiento deportivo.

INTEGRALIDAD: Deben escogerse alimentos naturales o mínimamente procesados. El alimento natural tiene mayor valor nutricional y menos riesgos al no contener aditivos.

Una dieta sana y adecuada al deportista se caracteriza por:

- Se basa en carbohidratos.
- Debe contener abundantes porciones de pan, cereales, granos y pastas como parte de la misma.
- Cantidades adecuadas de frutas y verduras; y en menor proporción proteínas animales y productos de granja.
- Cantidades mínimas de azúcares y grasas.

GRANOS Y ALMIDONES:

- Son la base de la dieta óptima.
- Son fuente de CHO, vitamina B y fibras.
- Son el combustible esencial para los músculos, previenen la fatiga muscular.
- Favorece el buen funcionamiento gastrointestinal.
- Alimentos mas importantes: cereales, pan, pastas, arroz, avena, trigo molido (burgul, se consigue en tiendas macrobióticas).

FRUTAS:

- Aportan CHO, fibras y vitaminas.
- Son importantes para: procesos de cicatrización y curación; son extremadamente útiles en la recuperación post ejercicio. Se puede utilizar frescas o en jugos.
- Se recomienda; manzana, banana, naranja, uva, frutillas, frutas desecadas, pasas de uva.

VERDURAS:

- Son constituyentes básicos de una dieta deportiva adecuada.
- Aportan vitamina C, beta caroteno y minerales.
- Si no se consume mucha fruta pueden sustituirse con aumento de la ingesta de verduras para lograr un aporte adecuado.
- Se recomienda: brócoli, espinaca, ensalada de lechuga y tomate, salsas para pastas a base de vegetales, espárragos, zanahoria, repollos, papas y boniatos.

PROTEÍNAS:

- En este grupo se encuentran carnes rojas, pescados, aves, huevos y las proteínas de origen vegetal como legumbres, porotos y nueces.
- Este grupo aporta los aminoácidos necesarios para la construcción y reparación de tejidos que asegura un apropiado rendimiento muscular.
- Recomendamos: **Carnes rojas**, en su preferencia cortes magros. Deben evitarse agregar grasas durante su preparación, frituras, salsas, manteca, etc. o **pollo**, tiene menos contenido graso, sobre todo si se prepara sin su piel, o **pescado**, muy rico en proteínas y omega 3, o **porotos**, garbanzos y lentejas que son ricos en proteínas vegetales y grasas insaturadas.

GRASAS: No es recomendable para una dieta deportiva la supresión de la ingesta de grasas, pero sí su reducción a bajos niveles. Cuando se utiliza

aceite para sazonar ensaladas es preferible que sea de oliva y las margarinas vegetales.

RESUMEN:

La nutrición representa la base para que un entrenamiento adecuado logre la mejor adaptación del cuerpo del deportista y de este modo un máximo rendimiento. La alimentación adecuada es aquella que combina de buena manera para cubrir las necesidades biológicas del individuo, ayudándolo al mismo tiempo a mantenerse sano y en el caso del deportista desarrollar al máximo sus condiciones atléticas.

Es por ello esencial el alimentarse bien antes de entrenar y competir, así como la reposición de glúcidos al terminar el entrenamiento o la competencia, fundamentalmente durante los doble horario y cuando se juegan muchos partidos en poco tiempo. Toda dieta saludable y con vistas a mejorar el rendimiento deportivo debe contener:

- Comer alimentos de todas las variedades
- Balancear las comidas que se ingieren con el nivel de entrenamiento para lograr mantener un peso corporal equilibrado.
- Tener una dieta rica en pastas, granos, cereales, frutas y verduras, así como bajos niveles de grasas y azúcares.
- Controlar la ingesta de alcohol y bebidas que contienen cafeína (coca cola).