

NOCIONES BÁSICAS DE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA



Los Factores limitantes del rendimiento vinculados a la alimentación son:

- ❖ Deshidratación
- ❖ Agotamiento de las reservas de glucógeno (energía que nuestro organismo invierte en el ejercicio)

La alimentación es clave para un buen rendimiento y en ella hay que tener presente tres aspectos importantes

1. Cantidad.
2. Calidad.
3. Reparto o distribución.

Hidratación

La actividad física (AF) normalmente provoca la formación de sudor. Este sudor tiene como función equilibrar la temperatura corporal, si bien conlleva una pérdida de agua y electrolitos (sodio, cloro, potasio...). La cantidad y tipo de líquido que se necesita tomar para compensar dicha pérdida de agua y electrolitos depende de la duración e intensidad de la actividad física y también de las condiciones climatológicas (temperatura y humedad).

Algunos consejos...

- 1) Tomar líquidos antes, durante y después de la actividad física (acostumbrarse durante el período de entrenamiento).
- 2) Evitar infusiones y alcohol, que son estimulantes de la diuresis (aumenta orina), y evitar bebidas gaseosas.
- 3) Cuando sentimos sed ya es tarde: aparece al haber perdido ya el 1% de peso), por lo que se aconseja ingerir agua antes de la sensación de sed.
- 4) Nunca comenzar la AF deshidratado (orina oscura) o con fiebre.
- 5) Nunca debe restringirse la bebida de agua, para NO TRANSPIRAR (uso de plásticos, etc.).

Pautas de Hidratación

250 – 500 ml.	2 horas previas
125 – 250 ml.	Justo antes
125 – 250 ml.	Cada 10 – 20 minutos
250 – 500 ml.	Justo después
500 ml. - 1000 ml.	Por cada kg. de peso perdido
Si la duración de la AF es mayor de 1 hora Bebida Isotónica	

Alimentación

Uno de los objetivos de la alimentación antes del desarrollo de una actividad física importante es asegurar el "llenado" de los **depósitos de glucógeno** (fuente de energía durante la AF).

En este punto los Hidratos de Carbono (HC) juegan un papel muy importante, por lo que es recomendable seguir una pauta de alimentación adecuada en función de los siguientes datos...

Día antes de la Actividad Física

Comida y cena ricas en Hidratos de Carbono de absorción media y fácil digestión (patatas, arroz, pasta, pan, cereales).

Reducir el contenido en huevo, carnes y pescados, sobre todo aquellos que aporten un contenido en grasa excesivo.

Limitar el consumo de grasas (mantequillas, bollería, etc.) ya que enlentecen y hacen más pesadas las digestiones.

Evitar

- ✓ Alimentos de Digestión Pesada.
- ✓ Alimentos Nuevos.
- ✓ Alcohol.
- ✓ Alimentos Ricos en Fibra (como las legumbres).
- ✓ Evitar determinadas verduras que pueden provocar flatulencias (coles, coliflor, lechuga, brécol, etc.).

Día de la Actividad Física

Comida principal 2-4 horas antes.

Tener en cuenta que el nerviosismo > enlentecimiento digestivo > plenitud por lo que no deben ser muy copiosas.

Rica en HC.

Bajo contenido en grasas / proteínas.

Escasa cantidad fibras.

No saladas ni especiadas.

Ejemplos

DESAYUNO (2-4 h. antes AF)

Cereales con leche semidesnatada y fruta fresca.

Tostadas o pan con jamón/miel; yogur desnatado frutas.

COMIDA (2-4 h. antes AF)

Panecillos con atún; requesón o pollo; fruta fresca.

Pasta o arroz con salsa de tomate; fruta fresca.

Patatas asadas con relleno bajo en grasas; fruta fresca

APERITIVOS (1 hora AF) *

Macedonia de frutas

Fruta en almíbar

Barritas energéticas ricas en HC

Bebidas con polímeros de glucosa

Yogur desnatado de fruta

Arroz con leche

** No es recomendable consumir alimentos ricos en hidratos de carbono simples (azucarados) justo momentos antes de la AF ya que realizarían el efecto contrario pudiendo provocar lo que comúnmente conocemos como "pájara".*

Después de la Actividad Física

Alimentos ricos en HC de absorción rápida (2 horas posteriores) combinado con algo proteínas en los 30 primeros min. de la recuperación.

El uso de suplementos de proteínas puede estar indicado en deportes de fuerza pero la utilidad depende del momento de su ingesta (mayor utilidad en los 30 min. posteriores a la AF).

Las 6 horas posteriores son fundamentales para poder rellenar los depósitos de glucógeno. Los HC deben ser de absorción rápida: pasta, arroz patatas, frutas almíbar, zumos galletas...

Evitar alimentos grasos.

Respetar pauta de Rehidratación

Importancia de los Antioxidantes

La realización de AF genera una sobrecarga, que puede traducirse en daño celular y alteraciones funcionales diversas.

Los "antioxidantes", bloquean el efecto dañino de los "radicales libres" que se producen durante la AF.

La mayoría de los antioxidantes se encuentra en alimentos vegetales, lo que explica parte de las acciones saludables de frutas, legumbres, verduras y hortalizas y cereales integrales.

Algunos nutrientes con efectos antioxidantes: Vitaminas C, Vitamina E, Betacaroteno (provitamina A), selenio, zinc, flavonoides, ácidos grasos omega 3...

Puede estar aconsejado el uso de suplementos de estos compuesto en algunas ocasiones, sobre todo si no se lleva una alimentación adecuada.