

Alimentación y deporte

Marian Alonso - Cortés Fradejas
Aizea, Consultoría en Nutrición y Salud

Recomendaciones dietéticas generales:

- Para rendir más en las actividades deportivas debemos llevar una dieta lo más variada posible, hay que comer de todo y no solo lo que nos gusta. El agua, las frutas, verduras y los cereales son alimentos que deben estar presentes a diario en nuestra dieta.
- Debemos intentar evitar alimentos ricos en grasa y azúcares simples: embutidos, bollería industrial, chucherías, pasteles, bebidas azucaradas (refrescos). Estos alimentos afectan en nuestro rendimiento, tanto físico como intelectual.
- Las grasas (embutidos, bollos, pasteles) se digieren con dificultad y dan mucho trabajo a nuestro sistema digestivo, nos quitan “energía” que vamos a necesitar durante el ejercicio. Si los tomamos después del ejercicio dificultan que nos recuperemos correctamente.
- Los azúcares simples (bollería, pasteles, chucherías), si los tomamos antes del ejercicio, pueden producirnos bajadas de azúcar o hipoglucemias que hacen que disminuya nuestro rendimiento y nos cansemos antes.
- El arroz, pasta, pan, patatas son alimentos básicos para tener la energía necesaria para el entrenamiento.

Algunos errores frecuentes del deportista

1. Practicar deporte sin haber comido.

No es recomendable practicar deporte con el estómago excesivamente lleno o vacío. El deportista necesita energía para llevar a cabo la actividad física.

Antes del entrenamiento o la competición puede tomarse algún alimento “ligero” que aporte energía: barrita de cereales, yogur natural, frutas, frutos secos, etc.

2. Practicar deporte después de comer mucho

La pesadez de estómago, generalmente, se asocia a una ingesta de alimentos ricos en grasas o a una ración abundante de comida.

La comida principal (desayuno, comida o cena) es conveniente realizarla por lo menos tres horas antes del ejercicio.

3. No recuperarse bien.

Después del ejercicio es importante la recuperación, en este momento la alimentación tiene una doble finalidad: rehidratación después del esfuerzo y producir una recarga nutritiva. Los alimentos más adecuados para tomar después del ejercicio son alimentos ricos en proteínas que se digieran fácilmente (pescado, lácteos bajos en grasa) e hidratos de carbono de alto índice glucémico (patatas, arroz blanco, etc)

4. No beber suficiente

Las pérdidas de agua y sales minerales durante el ejercicio producen una disminución del rendimiento. Estas pérdidas deben ser reemplazadas lo antes posible. Es importante beber algo de agua antes del entrenamiento. Durante y después del entrenamiento pueden ser muy adecuadas las bebidas isotónicas ya que nos ayudan a recuperar agua, sales minerales y azúcares.

5. Comer incorrectamente

Consumir una dieta rica en grasas y proteínas, en lugar de una alimentación rica en hidratos de carbono es el error más extendido entre los deportistas. Es conveniente evitar platos rebozados y fritos y escoger los platos más ligeros con ensalada, patatas hervidas, verdura, arroz, etc.

Pautas de alimentación para el deportista

DESAYUNO:

El desayuno debe ser abundante y completo ya que te dará energía para toda la mañana.

Un desayuno completo debe incluir:

CEREALES: pan (preferiblemente) integral o cereales integrales, También puedes sustituir los cereales por frutos secos.

LÁCTEOS: leche o yogur o queso fresco / requesón (mejor semidesnatados)

FRUTA: pieza de fruta o zumo natural.

El pan puede ir acompañado por aceite de oliva, mermelada, jamón serrano, huevo, etc, dependerá de tu gasto calórico.

MEDIA MAÑANA

Para tener energía y un buen rendimiento durante todo el día, es conveniente tomar algo a media mañana o a media tarde.

⇒ Si has realizado un desayuno completo y equilibrado y el deporte lo vas a hacer por la tarde, puedes tomar a media mañana algún alimento ligero

- Pieza de fruta
- Yogur

- Barrita de cereales
- Un puñado de frutos secos

⇒ Si tu desayuno ha sido flojo o el deporte lo vas a hacer por la mañana, puedes tomar algo a media mañana más consistente

- Bocado de jamón serrano, cocido, pavo, queso
- Trozo de pizza casera que hacen en el comedor
- Yogur + frutos secos + fruta

COMIDA

La comida “fuerte” debe realizarse tres horas antes del ejercicio para no tener molestias digestivas.

Los alimentos más adecuados por ser fáciles de digerir y aportar más energía son:

- Primeros platos: Arroz, Pasta, Legumbre (cocinados con poca grasa, con salsa de tomate, verduras, jamón)
- Segundos platos: Pescado o pollo con guarnición de ensalada o verdura

Postre: fruta o yogur

Es recomendable acompañar cada comida con un trozo de pan y escoger siempre agua como la mejor bebida.

Recuerda que si tomas alimentos ricos en grasa (comidas rápidas, salchichas, patatas fritas, rebozados, etc) te costará más digerirlos y tu rendimiento será menor.

ANTES DEL EJERCICIO

- Puedes tomar algún alimento ligero: fruta, yogur natural, una barrita de cereales, un puñado de frutos secos como nueces, avellanas, almendras
- Bebe un vaso de agua antes del ejercicio.

DURANTE EL EJERCICIO

Es recomendable beber agua o bebidas isotónicas cada poco tiempo, en pequeñas cantidades cada vez.

DESPUÉS DEL EJERCICIO

- Bebe agua o bebidas isotónicas para hidratarte y recuperarte mejor.

- Después de un rato puedes tomar un zumo de frutas, un yogur líquido, un batido de frutas y leche (los puedes hacer tú o ya los venden así preparados).
- Recuerda que los dulces, pasteles, bollos, refrescos dificultan tu recuperación por su alto contenido en grasas.

CENA

Las cenas cumplen dos funciones, reponer los nutrientes que hemos gastado durante el entrenamiento (si se ha realizado el entrenamiento por la tarde) y complementar los grupos de alimentos que no hayamos incluido en la comida.

En las cenas debemos incluir alimentos ligeros y preparaciones suaves para evitar problemas o molestias intestinales.

- Primeros platos: Arroz, Pasta, Patata (ejemplos, cremas, sopas, espaguetis con salsa de tomate, arroz con verduras)
- Segundos platos: Pescado, huevo o pollo con guarnición de ensalada o verdura

Postre: fruta o yogur

Acompaña cada comida con un trozo de pan

El agua debe ser siempre la bebida que acompañe tu comida.

CÓMO HACER UNA BEBIDA ISOTÓNICA CASERA

1 LITRO DE AGUA

ZUMO 1 o 2 LIMONES

2 CUCHARADAS DE AZÚCAR

½ CUCHARADA DE SAL

½ CUCHARADA DE BICARBONATO