

ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

Para un buen rendimiento deportivo es necesario estar bien nutridos y que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios en su día a día para evitar una reducción en el rendimiento.

Se intentará siempre elegir alimentos de calidad y se evitarán los alimentos ultra procesados.

A la hora de competir nunca introduciremos platos o preparaciones nuevas que no hayamos probado antes, ya que nos pueden generar molestias gastrointestinales que mermarán el rendimiento o impedirán competir.

A continuación, van unas recomendaciones generales de la alimentación durante la práctica deportiva. Todo esto es teoría, por ello es muy importante escuchar nuestro cuerpo, ya que nos va a decir cuando algo nos sienta bien o mal y con ello crearemos una rutina personal de alimentación.

Hidratación

El estar bien hidratados va a mejorar la salud y el rendimiento deportivo. Como mínimo se debería consumir 1.5 L de agua al día, pero esta cantidad va a depender de la temperatura exterior y la duración o intensidad de la actividad física.

Alimentación antes del esfuerzo

DESAYUNO: si desayunas antes de entrenar es interesante que el desayuno se componga de: líquido + fruta + lácteos o sucedáneos + grasa, pero se puede añadir algo de proteína o dulce.

Ejemplos:

- **Muesli con frutas y frutos secos:** el muesli sería la parte de hidratos de carbono + frutos secos la parte de grasa. Al muesli se le podría añadir leche o bebida vegetal y lo podemos acompañar de agua, infusión o café.
- **Tostada con queso fresco y nueces con fruta:** la tostada sería la parte de hidrato de carbono, el queso la parte láctea y las nueces la parte grasa. La fruta nos aportará vitaminas y minerales y se puede acompañar con un vaso de agua, infusión o café.
- **Tostada con jamón cocido extra y queso de untar con tomate y semillas de sésamo tostado:** la tostada sería la parte de hidrato de carbono, el jamón cocido la parte proteica, el queso como parte láctea y algo grasa (dependiendo del queso) y las semillas la parte grasa. El tomate sería la parte de fruta (el tomate, desde el punto de vista científico, es una fruta, aunque de manera culinaria lo utilizemos como verdura) Todo esto se puede acompañar de agua, infusión o café.
- **Tostada con mantequilla y mermelada con macedonia de frutas:** esta sería una tostada con algo dulce, la mermelada. Se intentará escoger siempre mermelada extra o puré de frutas para reducir la cantidad de azúcar añadido que puedan tener.
- **Copos de maíz con leche + macedonia de fruta con semillas:** los copos de maíz se comprarán mirando los ingredientes y viendo que realmente sea maíz y sal (como mucho) Algunos cereales pueden llevar malta para mejorar el sabor.

COMIDA: si el entrenamiento es después de comer intenta que sea 3 horas antes del ejercicio para que la digestión no genere molestias durante el deporte.

- Intenta que la comida sea completa y equilibrada.
- Evita la comida rápida y de baja calidad nutricional ya que suelen ser muy grasas y azucaradas lo que provocarán una lenta digestión.
- En la comida tendríamos que seguir las recomendaciones del “plato para comer saludable” o “Plato de Harvard” el cual dice que en las comidas principales tiene que aparecer en mayor cantidad la verdura (representando el 50% del plato) y el resto entre hidrato de carbono, proteína y grasas saludables.
- **MUY IMPORTANTE:** Es necesario dedicarle tiempo a comer con calma, masticar bien y saborear la comida para poder tener una digestión eficaz y evitar la “modorra” de después de comer.
- La comida (con postre, pan y agua) debería durar como mínimo 30 minutos.
- Nunca olvidar las legumbres, ya que nos aportan fibra, hidratos y proteínas vegetales. El único inconveniente que tienen es que enlentecen la digestión (por su contenido en fibra) y que pueden producir una fermentación en intestino generando gases.

CENA: si cenas después de entrenar se aconseja que sea entre 30 y 60 min después de entrenar o 2 horas antes de irse a dormir. Si la cena es antes del entrenamiento se aconseja fraccionarla en varias tomas:

Ejemplo: Una fruta + lácteo antes del entrenamiento y el resto del plato tomarlo a los 30 min posteriores al entrenamiento. Esto se podría traducir en tomar el “postre” antes de entrenar y cenar después.

Las cenas han de ser más ligeras que las comidas para evitar que alteren la calidad del sueño. Se pueden tomar cremas de verduras, pescado, carnes, huevo... no hay ningún alimento prohibido para las cenas. Se recomienda no tomar pasta o alimentos con mucha fécula porque generan digestiones lentas, pero si van a pasar más de 3 horas desde que comes hasta que te acuestas no habría problema en tomarlas.

Alimentación la semana previa a la competición

Durante la semana previa es recomendable mantener una alimentación equilibrada con muchas vitaminas, minerales y antioxidantes. Esto se traduce en comer de todo, siempre que sean productos de calidad y nunca olvidarse de las verduras, hortalizas y frutas.

En esta semana se deberían suprimir todos los alimentos procesados y ultra procesados como los embutidos, comida rápida, pastas rápidas, bebidas azucaradas carbonatadas, etc.

Alimentación de 1 a 3 días previos a la competición

En estos días es esencial optimizar las reservas de glucógeno, sobre todo para prácticas deportivas de más de 1 h de duración o de intensidad elevada.

El cansancio y la bajada de rendimiento durante el deporte están ligados a un agotamiento del glucógeno.

Cambios a realizar en esta etapa:

- Aumentar los aportes de alimentos ricos en hidratos en las 3 comidas principales y priorizar los alimentos con índice glucémico (IG) bajo como son los productos de grano entero o integrales.
- Tomar un postre rico en hidratos de carbono: ej.: yogur + fruta
- Si lo necesitas, toma un zumo de frutas con la comida.
- La hidratación es esencial si queremos aumentar las reservas de energía ya que cada gramo de hidrato de carbono va a necesitar 3 g de agua para almacenarse en forma de glucógeno.
- Evita las molestias digestivas: evitar consumir alimentos ricos en fibra o que fermentan como pueden ser las legumbres secas. Las verduras se recomienda pelarlas y eliminarle las semillas.

Alimentación el día previo a la competición

Es muy importante haber puesto a prueba la comida que vayamos a tomar antes de algún entrenamiento para así saber cómo nos va a sentar y si hay que probar otros platos. Nunca se tomará un alimento o plato nuevo en este día.

En esta comida hay que seguir una serie de recomendaciones:

- Ha de ser rica en hidratos de carbono.
- Comer la cantidad justa, no pasarse comiendo, y que sea de fácil digestión.
- Evitar las salsas y los alimentos ricos en grasas (aguacate, quesos, frutos secos...)
- Reducir las fibras irritantes: legumbres secas (las de bote se suelen tolerar mejor) verduras crudas, col, brócoli, etc...

La cantidad de hidratos de carbono vendrá dada por la tolerancia personal y por el tipo de esfuerzo, un deportista de fuerza necesitaría aprox. unos 6 g de hidratos por Kg de peso corporal, mientras que uno de resistencia necesitaría 5g de hidratos por Kg de peso corporal.

Alimentación el día de la competición

Esta comida tiene que ponerse a prueba antes de los entrenamientos y haber comprobado varias veces que no genera molestias ni empeora el rendimiento deportivo.

Esta comida:

Tiene que terminar 3 horas antes de la competición

Tiene que ser ligera y digestiva: evita alimentos grasos, con mucha fibra, muy especiados con muchos hidratos...

Puede ser dulce o salada: puede ser un bizcocho casero rico en proteínas y frutas o un plato que tengamos comprobado. Puede hacerse un pan de plátano con frutos secos y acompañarse de una compota de frutas, lácteo sin grasa con alguna bebida.

Si necesitas comer algo antes de competir (entre 2 h y 50 min antes) puedes tomar alguna bebida con algo de fácil digestión: compota de frutas (peladas y sin pepitas) con agua, una barrita de cereales con agua o un zumo de fruta (se recomienda manzana) con agua. Como puedes ver el agua es muy importante antes de la competición para así poder empezar el ejercicio con una buena hidratación.

Se recomienda beber cantidades pequeñas regularmente para evitar tener que ir al baño justo antes de empezar la competición.

Alimentación después de la competición

Los objetivos de esta fase son:

- Recuperar los nutrientes perdidos durante el deporte.
- Eliminar los desechos generados por el cuerpo.
- Restablecer el equilibrio del organismo.

Para ello es muy importante:

- **Rehidratarse**, a ser posible con alguna bebida que lleva agua y sodio.
- Recuperar las reservas de energía: para esto necesitamos glúcidos (plátano, barritas, ...)
- Reconstruir las fibras musculares: se necesitan proteínas.
- Neutralizar los desechos del organismo: estos desechos, entre otros, son los radicales libres, para ello necesitamos antioxidantes que encontraremos en las frutas frescas.
- **NO TOMAR**: alcohol, alimentos demasiado grasos ni alimentos procesados y poco nutritivos.

La comida posterior a esta fase ha de ser equilibrada. Si se quiere tomar algo justo después de terminar el deporte se podrá tomar un tentempié. Ejemplos: plátano, barrita de cereales, fresas, dátiles, batido, pan con un poco de jamón extra...

Bebidas isotónicas

Las bebidas isotónicas son especialmente útiles en competiciones de más de 1 h de duración o de intensidad elevada, ya que nos ayudarán a reponer las reservas de glucógeno y a hidratarnos. La bebida que escojamos tendrá que estar muy bien probada en los entrenamientos para evitar molestias gastrointestinales.

Para elegir una buena bebida isotónica hay que mirar que lleve:

- **Agua**
- **Glúcidos**: para el aporte de energía. Para climas fríos se buscará que lleva mayor cantidad de glúcidos que para climas cálidos, ya que cuanto mayor sea el frío exterior más energía necesitará el cuerpo para mantener la temperatura corporal. Una buena combinación de glúcidos sería **glucosa + fructosa** o **maltodextrina + fructosa** ya que así aseguramos una rapidez de absorción.
- **Sodio**: para compensar las pérdidas del mismo por el sudor y para que la hidratación sea más rápida.
- **Potasio**: recomendado que lo lleve si la práctica deportiva va a ser en zonas de mucho calor o con mucha transpiración (sudor)
- **Vitamina B1**: ayuda a la absorción de los glúcidos.
- Ha de tener un sabor agradable

Si se prefieren geles en vez de una bebida isotónica es importante que se tomen con agua, ya que si no, pueden generar dolor de estómago y molestias gastrointestinales (esto dependerá de la tolerancia individual)