

Una buena dieta optimiza el rendimiento

Entrenadores y deportistas, tanto profesionales como aficionados, saben que una alimentación adecuada permite optimizar el rendimiento físico y retrasar la fatiga. La dieta ha de ser equilibrada y ajustada a las necesidades de cada deportista, al tipo y duración del ejercicio, al momento (entrenamiento o competición) y a las condiciones en que se realiza.

¿Cómo cubrir las necesidades nutritivas?

Hidratos de carbono. Son los nutrientes que mayor presencia deben tener en la dieta del deportista. Nuestro cuerpo los acumula en forma de glucógeno en el músculo y en el hígado. Las reservas son limitadas; se agotan hora y media o dos horas después de comenzar el ejercicio intenso, de ahí que la dieta deba aportar cantidad suficiente de carbohidratos para restituir las pérdidas y evitar la fatiga temprana.

Son fuente de carbohidratos: cereales (pan, arroz, pastas, cereales de desayuno, galletas), legumbres, patatas, frutas, lácteos azucarados, bebidas para deportistas y dulces.

En ocasiones se recurre a medidas que incrementan las reservas de glucógeno, conocidas como "sobrecompensación" o "sobrecarga de carbohidratos".

Para conseguirlo, se comienza con una dieta pobre en carbohidratos y un entrenamiento fuerte, lo que reduce al mínimo las reservas de glucógeno. A continuación y durante tres días, se aplica una dieta de alto contenido de carbohidratos con un entrenamiento ligero; y, por último, se recurre a una ingesta elevada de carbohidratos el día de la competición.

Grasas. Conforme se agotan las reservas de glucógeno, el organismo emplea las grasas como principal combustible energético en pruebas deportivas de larga duración. Las cantidades de grasa que debe aportar la dieta en periodo de entrenamiento son las que se recomiendan a la población general, con un predominio de las grasas insaturadas (aceites, frutos secos o pescado azul) sobre las saturadas (lácteos completos, nata, mantequilla, carnes grasas y derivados, vísceras y repostería industrial).

Proteínas. Las necesidades proteicas de los deportistas son ligeramente superiores a las de las personas sedentarias, debido a un mayor desgaste, a una mayor masa muscular y a la utilización de parte de las proteínas como combustible energético. Los alimentos proteicos que se incluyen en la alimentación diaria son suficientes para cubrir estas necesidades sin necesidad de recurrir a suplementos que acarrear

problemas de salud (desmineralización, sobrecarga renal...).

Vitaminas y minerales.

Si la dieta es equilibrada, variada y adecuada, incluye cantidad suficiente de vitaminas y minerales. Sólo se pausarán suplementos en casos específicos y de la mano de un profesional.

La hidratación.

Con la práctica de ejercicio físico aumenta la sudoración - para equilibrar la temperatura corporal - y se pierden agua y electrolitos. Si el organismo está bien hidratado, el rendimiento, la velocidad y la resistencia física no se verán afectados, ni habrá riesgo de hipertermia (temperatura corporal mayor de 39º centígrados). Las necesidades de líquidos dependen de la duración e intensidad del ejercicio y de las condiciones climáticas (temperatura y humedad). Lo más adecuado es aportar bebidas a una temperatura de entre 9-15ºC, ingerir líquidos (bebidas isotónicas o agua de mineralización débil) media hora antes, durante y al acabar el ejercicio. ◀

DIETA ■ ENTRENAMIENTO

Deviene fundamental respetar, cada día, el número de comidas, su composición y los horarios. Se recomienda **distribuir la alimentación en cinco tomas**: desayuno, comida y cena y un almuerzo o merienda al menos una hora antes del entrenamiento. La comida fuerte previa al entrenamiento deberá realizarse al menos 3 horas antes del mismo. La dieta diaria puede incluir: 250 gramos de pan integral, un litro de lácteos bajos en grasa, 130 gramos de carne ó 150 gramos pescado ó 2 huevos, 350 gramos de fruta fresca y 250 mililitros en zumo y 50 gramos de fruta seca, 200 gramos de pasta o arroz (cocido) ó 200 gramos de patata, aceite de oliva y otras grasas como la margarina o mantequilla, 30 gramos de miel o azúcar y 40 gramos de frutos secos.

DIETA ■ COMPETICIÓN

La dieta de competición abarca **los tres días previos y el mismo día de la competición**. Los días previos, el o la deportista tienen mayor motilidad gastrointestinal debido al estrés que le supone competir, lo que se asocia a diarreas. Conviene que durante esos días la comida sea rica en carbohidratos y pobre en grasas y fibra, para mejorar su tolerancia, reducir la diarrea y la mala absorción de nutrientes. La comida deberá realizarse tres horas antes de la prueba, para asegurar un adecuado vaciado gástrico, optimizar las reservas de glucógeno y conseguir unos niveles de glucosa en sangre normalizados. Recomendaciones generales:

- Incluir una buena ración de arroz o pasta y evitar la legumbre y las ensaladas en la comida previa a la prueba.
- Disminuir el aporte proteico para facilitar la digestión. Preferir el pescado blanco a la carne y acompañarlo de patatas al vapor o al horno.
- Sustituir el pan integral por pan blanco.
- Incluir como postre yogur natural, tomar zumos en lugar de fruta fresca.
- Asegurar un adecuado aporte de líquidos.
- **Una hora antes de la competición**, conviene ingerir bebidas isotónicas, pan o galletas. **Durante la competición**, sólo se debe aportar alimentos en los deportes de larga duración (carreras, ciclismo, etc.).

DIETA ■ DE RECUPERACIÓN

Destinada a recuperar las reservas de glucógeno. Se han de **tomar alimentos y líquidos durante los 15 primeros minutos posteriores a la finalización de la prueba**, momento en el que el organismo asimila con mayor rapidez los nutrientes ingeridos, sobre todo los carbohidratos. Dicha toma debe aportar entre 0,7 gramos (g) y un gramo de carbohidratos por kilo de peso. Por ejemplo: 500 mililitros (ml) de bebida isotónica, dos barritas energéticas de 35 g y un plátano o 300 ml de zumo de naranja, 300 g de compota de fruta y 40 g de galletas. Después, cada 2 horas, 50 gramos de carbohidratos (125 ml de zumo, 30 g de galletas y una fruta).

En ocasiones será preciso recurrir, bajo el control de un especialista, a suplementos de aminoácidos y antioxidantes -que aceleran la recuperación muscular- especialmente si se practican deportes de mucho desgaste (maratón, triatlón, ciclismo, etc).

EL COSTE ENERGÉTICO DEL DEPORTE



* **Deportes de fuerza (levantadores de pesas, lanzadores en atletismo, etc.).** Un circuito de fuerza y resistencia de 2 horas tiene un coste energético de cerca de 1.000 calorías.



* **Deportes de resistencia (maratón, ciclismo, triatlón...).** Se requiere de un gran volumen de entrenamiento semanal. En una maratón se puede llegar a consumir 2.800 calorías, en una etapa ciclista de 5 horas unas 4.800 y en una marcha montañera de 6 horas, en torno a 2.100 calorías.



* **Deportes de equipo (fútbol, baloncesto...).** En un partido de fútbol se pueden llegar a consumir hasta 1.800 calorías, ya que exige resistencia y velocidad.