

FRUTAS Y VERDURAS



Son alimentos esenciales aunque a veces se dejen de lado por su bajo contenido en hidratos de carbono y proteínas

Las frutas y verduras suelen resultar poco interesantes para los deportistas que tienen grandes necesidades energéticas. Estos alimentos tienen un gran poder saciante y sin embargo aportan pocas calorías por lo que en ocasiones no forman parte de su dieta habitual.

Dietas ricas en hidratos de carbono y proteínas

La alimentación de los deportistas está basada en muchos casos, en un aporte elevado de hidratos de carbono, presentes en la pasta, el arroz, las legumbres, el pan o las patatas, junto a cantidades también importantes de proteínas que se encuentran en carnes, pescados, huevos y lácteos.

Los deportistas conocen a la perfección la importancia que estos nutrientes tienen para poder mantener tanto su nivel de entrenamiento como su estado de forma. Por tanto, para ellos el aporte de estos nutrientes es de gran importancia, lo que hace que en ocasiones se cometa el error de prescindir de las frutas y verduras.

Alimentos insustituibles

Las frutas y las verduras son alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra y sustancias con acción antioxidante, todos ellos de gran importancia para poder llevar a cabo una dieta equilibrada que contribuya al mantenimiento de la salud del deportista.

Incluir estos alimentos de forma habitual en su dieta no significa que el aporte de

hidratos de carbono o proteínas deba disminuir de forma drástica. Es sencillo incluir una pieza de fruta, un zumo, una compota o una macedonia en el desayuno y merienda, así como en el postre de la comida o la cena.

Además se pueden conseguir menús más variados y muy apetecibles si se preparan platos que contienen verduras y alimentos ricos en hidratos de carbono como ensaladas de pasta, de arroz o de legumbres, patatas rellenas y pasta o arroz con espinacas, brócoli, tomate, zanahoria... También se pueden emplear los vegetales como acompañamiento de alimentos proteicos como por ejemplo un filete con pimientos, un pescado con puré de patata y champiñones, o una tortilla o revuelto de gambas y ajos frescos.

De este modo el aporte de hidratos de carbono y proteínas no disminuye y sin embargo se asegura una cantidad suficiente de frutas y verduras que además de aportar interesantes nutrientes, van a hacer que la dieta del deportista sea más variada y por lo tanto más sana.

