Diez alimentos que no deben faltar en un Deportista.



Siempre es bueno recordar los alimentos básicos para la dieta de un deportista (o de alguien que es asiduo al gimnasio). Alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, antioxidantes, vitaminas, minerales y Omega-3 serán siempre necesarios.

Veamos entonces los componentes que no deben faltar en tu alimentación si eres deportista, basándonos en las dietas sugeridas en los sitios on line de Health y Runner´s World:

*Almendras: ricas en vitamina E son una excelente fuente de antioxidantes, de hecho, pocos alimentos contienen su nivel de antioxidantes. Incluso existe evidencia que sugiere que consumir almendras (un puñado) cuatro o cinco veces a la semana reduce el riesgo de problemas cardíacos, enfermedades neurológicas y de desarrollar cáncer.

*Naranjas: estas sabrosas frutas aportan altos niveles de vitamina C, de aquí que sean ideales para ayudar a la recuperación muscular tras el ejercicio. Asimismo, propician la absorción del hierro, lo que también previene el cansancio muscular y la fatiga.

*Cereales: combinar distintos tipos de granos también es esencial para la dieta de un deportista. De este modo, se incorpora cantidad suficiente de proteínas y de grasas más saludables para la realización de las distintas funciones musculares (oxigenación, metabolismo, etc). Además, a través de los cereales se suma a la nutrición buena cantidad de fibra.

*Batatas: su alto nivel de carbohidratos ayudará a tener la energía necesaria para la actividad, además, aportan vitamina A en forma de beta-caroteno, uno de los antioxidantes más potentes. Manganeso, potasio y hierro destacan como minerales esenciales para la actividad muscular que se pueden incorporar a través de las batatas.

*Pasta integral: aporta carbohidratos de fácil digestión. La opción integral siempre será mejor que la blanca ya que además de energía proporcionará más fibras y vitamina B.

*Atún y salmón: ricos en proteínas y en ácidos esenciales Omega 3, los que ayudan en la prevención de la inflamación y de otros trastornos, como el asma y las cardiopatías.

*Huevo: otro infaltable en la dieta de todo amante de la actividad física. Un sólo huevo aporta un 10 por ciento de las proteínas necesarias diarias, además, estas proteínas son de las más completas que se pueden ingerir.

*Verduras verdes: prepararse una mezcla de lechuga, brócoli, espinaca y apio es ideal para un deportista, ya que aporta cantidad de antioxidantes y nutrientes como vitaminas y minerales.

*Pollo: esta carne blanca es buena fuente de proteínas y es de más fácil digestión.

*Chocolate: en especial, el oscuro, ya que es una muy buena fuente de antioxidantes y energía, ambos componentes necesarios para el ejercicio. Además, investigaciones hechas con futbolistas han sugerido que el consumo de chocolate de forma regular puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y de presión arterial, además de prevenir la inflamación.

por Alejandro Luis Trionfini

FUTBOL Paso a Paso