Objetivos de la alimentación



Objetivos de la alimentación

La porción alimenticia debe alcanzar los siguientes beneficios:

1- APORTE ENERGETICO:
Se refiere a los aportes que producirán energía. Han sido determinadas las proporciones para conseguirlos substratos necesarios lograr las calorías necesarias para el buen funcionamiento fisiológico y la asimilación ante el esfuerzo físico. Estas son:

Hidratos de carbono: entre un 50 y 60 %

Grasas: entre un 25 y 30 %

Proteínas: entre un 11 y 18 %

2- APORTE PLASTICO Y REGULADOR:

Las proteínas son la estructura básica de toda célula viva. La función plástica de los substratos, significan que ejercen la tarea de la construcción y reconstrucción de los tejidos (anabolismo) y esto le corresponde en gran medida a las proteínas.

Las proteínas producen 10 veces más calor de combustión que las grasas e hidratos de carbono y producen menos energía que estos, ya que desperdician un 30 % de energía

útil, que necesitan para su metabolismo.

Si no es muy necesaria la proteína, en las horas previas a la competencia, deberá darse una dosis prudente, para contribuir al equilibrio psicológico del deportista.

El calcio comprende el 2 % del peso total corporal. El 99 % se encuentra en los huesos y en los dientes, formando depósitos. El agente necesario para su absorción es la vitamina D.

El calcio desempeña un papel importante en la contracción muscular y se desprende para conseguir la relajación. Su efecto influye en la transmisión de los impulsos nerviosos propiciando que la acetilcolina excite la fibra muscular. Citemos, además, que la grasas intervienen, como función plástica, en la composición del sistema nervioso.

3-APORTES DE RESERVA:

El almacenamiento de glucógeno es primordial, para conseguir una actividad física adecuada.

La glucosa extracelular se renueva unas quince veces al día, en consecuencia hay que reponer con hidratos de carbono, varias veces al día. Las reservas de grasas en el organismo, está asegurado como suficiente, para todas las eventualidades fisiológicas del esfuerzo.

FUTBOL Paso a Paso

El único estímulo lícito, para desarrollar masa muscular con fines deportivos, es el entrenamiento en potencia. Quizá para conseguir este objetivo, se necesite un aumento de proteínas, en la dieta diaria, muy moderado.

Toda proteína que se ingiera, excediendo las cantidades, se almacenará como grasa y no intervendrá en la deseada musculación.

por Alejandro Luis Trionfini