Pequeños puntos básicos



Es importante que la dieta de un atleta contiene la energía suficiente, en la forma de carbohidratos y grasas, tanto como el agua, las vitaminas y los minerales adecuados. Para conseguir todo esto, necesitas comer una variedad de comidas cada día, como granos, frijoles, carnes bajas en grasa, frutas, vegetales, y productos lácticos bajos en grasa. Como un atleta, de 55 a 60 por ciento de tus calorías deben de venir de carbohidratos, de 10 a 15 por ciento de proteína, y no más de 30 por ciento de grasa. Para tener éxito como un atleta, no sólo necesitas la buena condición física y un buen entrenador, pero también necesitas una buena dieta.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos deben de ser la comida primaria para un atleta porque el cuerpo los convierte a glucosa, la cual se usa para la energía. Muchos nutricionistas recomiendan una comida alta en carbohidratos antes de una competición porque los carbohidratos se convierten a energía disponible al cuerpo más rápido que las grasas y las proteínas. (La comida se debe de comer de 3 a 4 horas antes del evento, porque la comida en el estómago puede causar calambres.

Es importante que los músculos tienen una grande reserva de glucemia al principio de un periodo de ejercicio. Sin embargo, los atletas no se deben de preocupar sobre el consumo de muchos carbohidratos algunos días antes de una competición. En vez de esto, se deben de enfocar en consumir una cantidad adecuada de carbohidratos a base diario. El Centro Internacional para la Nutrición Deportiva recomienda que tu dieta

diaria debe de incluir de 5 a 6 gramos de carbohidratos por kilogramo del peso de tu cuerpo (entre 2 y 3 gramos por libra). Por ejemplo, si pesas 160 libras, tu dieta debe de incluir al menos 320 gramos de carbohidratos por día.

NEGANDO A DESAYUNAR

Según el director de Nutrición Deportiva de Georgia Tech, negando a desayunar el día de una competición puede causar muchos efectos negativos:

• Tu reserva de glucemia estará muy baja, lo cual se llevará a la fatiga.

• La tasa de tu metabolismo (la tasa durante la cual la glucosa y la glucemia se convierten en y se gastan en forma de energía) se bajará.

• Tu cerebro no tendrá toda la glucosa necesaria para funcionar. El cerebro se depende 100 por ciento en los carbohidratos que recibe de la glucosa contenida en algunas comidas comunas del desayuno," dice científico de ejercicio Howard G. Knuttgen.

LA HIDRACIÓN

El agua es una necesidad básica para la vida. Es muy importante para los atletas que toman líquidos suficientes, especialmente agua. Cuando estás activo, las calorías se queman para la energía, pero esto crea calentura. El agua no deja que tu cuerpo se caliente demasiado. El sudor, por ejemplo, te enfría el cuerpo mientras el agua se evapora. Tienes que reponer esa agua que pierdes por el sudor. Perder sólo el dos por ciento del agua en tu cuerpo puede afectar a tu competición; perder cinco por ciento puede causar la fatiga; y perder diez por ciento puede causar trauma de calentura y muerte.

Para los que se aburren del agua, las bebidas deportivas son una buena opción. Las bebidas deportivas ofrecen muchos beneficios más que su sabor. Si sudas mucho, las bebidas deportivas reponen los electrolitos en tu sistema. Si haces ejercicio por periodos extensos, las bebidas deportivas son una buena opción porque te proveen carbohidratos. Cuando eliges una bebida deportiva, busca una que tenga más o menos 18 gramos de carbohidratos; una concentración mayor de carbohidratos puede suspender la absorción de agua de tu sistema.

por Alejandro Luis Trionfini