Nutrición Ganadora Para Atletas



Ya sea jugando fútbol, nadando o corriendo, los atletas necesitan tener una dieta equilibrada y variada que les brinde la energía así como los nutrimentos que su cuerpo necesita para tener un rendimiento óptimo; por esta razón una alimentación correcta junto con el entrenamiento adecuado, es el secreto para anotar muchos puntos ganadores.

¿Cuál dieta es la mejor para los atletas?

La dieta del deportista debe ser adecuada en calidad y cantidad para lograr reponer las reservas de energía gastadas durante la actividad física y evitar un estado de fatiga o una deficiencia en el futuro.
Una manera de asegurar la presencia de todos los nutrimentos en nuestra dieta, es incluyendo una gran variedad de alimentos como cereales, verduras, frutas, leguminosas, carnes magras (sin grasa), productos lácteos -de ser posible bajos en grasa-; y para alcanzar las proporciones adecuadas, se recomienda que del 10 al 15% de la energía total provenga de proteínas; del 25 al 30% de lípidos o grasas, en donde las grasas (de origen animal) saturadas constituyan menos del 10% del total y el aporte de hidratos de carbono sea de 55 hasta el 70% para completar el balance.
Otro aspecto de suma importancia en la alimentación de los atletas es el agua, ya que esta interviene en el control de la temperatura corporal durante períodos prolongados de ejercicio y además es vehículo de las sales que necesitamos para la contracción muscular y la transmisión de impulsos nerviosos.

La deshidratación puede detener incluso al mejor atleta de jugar su mejor juego!
¿Los hidratos de carbono son importantes para los atletas?

Cuando consumimos alimentos que contienen hidratos de carbono, ya sea como almidón (en cereales y tubérculos), sacarosa (azúcar común), fructosa (encontrada en frutas y jugos) o lactosa (azúcar de la leche), nuestro cuerpo los digiere y los transforma en glucosa; que se utiliza para producir energía o se almacena en el hígado y en los músculos en forma de glucógeno.

Durante el ejercicio éste almacén es muy importante, debido a que es desdoblado a glucosa, la cual es utilizada por el músculo como combustible (por lo general, tenemos acumulado suficiente glucógeno para proporcionar energía durante 3 horas de actividad). Sin embargo, después de períodos prolongados de ejercicio, nuestro cuerpo empieza a utilizar otros substratos energéticos como grasas y proteínas; por esta razón, en la practica de deportes que exigen un gasto de energía importante, es conveniente consumir una fuente de hidratos de carbono de fácil digestión para ayudar a mantener los valores de glucosa en la sangre así como los niveles de energía y evitar el desgaste muscular.

Con la finalidad de mejorar su rendimiento, algunos atletas utilizan la técnica llamada "carga de hidratos de carbono", que consiste en vaciar sus almacenes de glucógeno una semana antes de la competencia por medio de ejercicio vigoroso y una dieta baja en azúcares y almidones, para posteriormente (los últimos cuatro días previos al evento) recargarlos combinando una dieta alta en hidratos de carbono con descanso. En algunos casos esto no es necesario, y en su lugar puedes enfocarte en llevar una dieta completa y variada, alta en hidratos de carbono (7-10g/kg de peso/día) y baja en lípidos (1.5g/kg de peso/día), con esto aseguraras un abasto adecuado de energía.

Paso a Paso

¿Los atletas necesitan proteínas extra o suplementos de proteína para formar músculos?

No. Las proteínas son nutrimentos que participan en una gran cantidad de funciones en el organismo; una de ellas, consiste en formar y reparar los músculos del cuerpo. Por lo que algunos atletas y entrenadores piensan que deben consumirse en grandes cantidades para incrementar la masa muscular. Sin embargo, esta práctica lejos de ayudar a conseguir este propósito, puede causar algunos problemas al organismo, e incluso afectar el rendimiento físico.

Esto se debe a que cuando se consumen proteínas en cantidades mayores a las necesarias, el cuerpo las procesa y las transforma en energía, por lo que tienden a almacenarse en el organismo en forma de grasa. Adicionalmente, este procedimiento genera amoniaco como residuo, en concentraciones mayores a las que cuerpo puede eliminar, ocasionado que se acumule, pudiendo ser tóxico. Además, esta condición puede aumentar las necesidades de agua, dañar los riñones y el hígado; así como favorecer la aparición de osteoporosis en etapas futuras, - ya que el exceso de proteínas en la dieta favorece a la pérdida de calcio a través de la orina - .

Casi todos los deportistas pueden obtener la cantidad de proteína que necesitan para lograr un rendimiento óptimo y para el crecimiento muscular a través de una dieta equilibrada, completa y variada; que vaya de acuerdo a las características individuales, a las condiciones ambientales, al tipo de deporte practicado, así como la frecuencia e intensidad del mismo.

¿Qué es lo que un atleta debe comer antes, durante y después de hacer ejercicio?

El éxito en una competencia depende no solo del entrenamiento sino también de la alimentación, es tan importante que una mala planificación dietética puede significar la diferencia entre el éxito y el fracaso. Por esta razón, aquí te damos algunos tips sobre lo que debes comer antes, durante y después del ejercicio.
Antes

" Prefiere alimentos con alto contenido de hidratos de carbono como plátanos, bagels, pastas, pan tostado o jugo de frutas. Estos se digieren rápidamente y proporcionan glucosa al músculo, la cual ayudará a llenar sus almacenes de glucógeno.

" Es recomendable comer 3 horas antes del ejercicio, de preferencia alimentos de fácil digestión, esto ayuda a tener suficiente glucosa en la sangre disponible para el trabajo de los músculos.
" Para mantenerse bien hidratado, hay que tomar de 120 a 240 ml de agua.

Durante

FÚTBOL Paso a Paso

" El sudar y el esfuerzo disminuyen los líquidos necesarios para que el cuerpo se desempeñe en forma óptima y lleva a la deshidratación. Por lo que es muy importante beber muchos líquidos, por lo menos media taza de agua cada 20 minutos durante el ejercicio. Si se agrega una cucharadita de azúcar, un poco de jugo de frutas o pequeñas cantidades de alguna bebida en polvo al agua simple, ayudará a mejorar el sabor.

" Si el ejercicio dura más de 90 minutos, es necesario tomar bebidas isotónicas u otro tipo de líquido con un poco de azúcar para que proporcione energía y rehidrate a los músculos que se están ejercitando.

" Prepara una bebida casera con no más de 4 cucharaditas de azúcar, ¼ de cucharadita de sal y algún saborizante (como una cucharadita de jugo de limón) en 240 ml de agua.

Después

Sí el ejercicio fue agotador, las reservas de glucógeno deben ser recargadas. El consumir alimentos y bebidas ricas en hidratos de carbono en el momento en que se termina de hacer ejercicio, reabastecerá los almacenes de glucógeno y fomentará la síntesis de proteína muscular.

No importa la intensidad del ejercicio, es imprescindible beber suficiente agua y llevar una dieta completa y variada, que incluya alimentos con alto contenido de hidratos de carbono como cereales, pastas, papas, verduras y frutas, para llenarte de energía.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso