Consejos para el día del juego. Por Lic. en Nutrición Bettiana La Civita



En el músculo y en el hígado se reservan hidratos de carbono bajo la forma de glucógeno. Este provee energía durante la realización de una actividad física (existen otros nutrientes que aportan energía pero no son tema de esta consulta).

Cuando los depósitos de glucógeno se agotan, aparece la fatiga, nuestro organismo se queda sin "combustible").

Para evitar la aparición de fatiga por esta causa deben controlarse un par de cosas como :

1- plan de alimentación diario
2- plan de alimentación antes del juego o competencia
3- hidratación y aporte de nutrientes durante el juego y
4- alimentación después del juego.

Vamos por puntos:

1- para obtener un buen desempeño es necesario llevar un plan de alimentación adecuado con la tarea que realizan , sus características individuales y como entrenan. Por ejemplo seria aconsejable que en la dieta diaria existan alimentos aportadores de hidratos de carbono como pan, galletitas, pastas, papa, batata, cereales , etc. Esto tendrían que
controlarlo a diario (además de las proteínas y grasas que se consumen)

2- el día que jueguen seria aconsejable que consuman (por ejemplo si jugan por la tarde) en el almuerzo una porcion de pastas o cereales o papa para darle al organismo los combustibles que van a necesitar para jugar. Por ejemplo almorzar un plato de pastas con una salsa de tomate (sin frituras) (evitar en ESTE almuerzo agregarle carne y alimentos con mucha grasa para facilitar la digestión de los hidratos
3- en el entretiempo así como antes de jugar (15 minutos antes por ejemplo) es conveniente que consuma líquidos con hidratos de carbono (azúcar, glucosa, maltodextrinas, etc) pero no en cualquier cantidad sino que
deben estar en una concentración del 6 a 8%, y fría (8 - 10° C). esto proveerá nutrientes y líquidos para poder desempeñarse sin que aparezca cansancio. Deberías consumin aprox 250 a 500 ml en el entretiempo.
4- luego de jugar es conveniente volver a consumir hidratos para
reponer los que se consumieron durante el juego y poder, así, volver a llenar
esas reservas de glucógeno que son las que proveen energía (enseguida
después de jugar podes volver a tomar esos líquidos con hidratos que enumeramos
en el punto anterior y por la noche consumir algún alimento con hidratos y
con proteínas (por ejemplo una porcion de carne con puré de papas o ensalada
de papas perejiladas y ensaladas).

Estos son muy resumidamente los consejos generales que podemos dar con respecto a como alimentarse e hidratarse para tener la energía necesaria (reservas de glucógeno completas).

Específicamente a lo que te referís (que podes consumir en el entretiempo), como te dije en el punto 3 es muy importante que aproveches este momento para aportar a tu organismo líquidos e hidratos de carbono. Estos lo podes encontrar en bebidas comerciales (las podes comprar) como por ejemplo Gatorade o Musashi, pero ojo! observa la etiqueta y en la parte de la información nutricional debe tener entre 6 a 8 % de hidratos de carbono (pueden figurar como sacarosa, glucosa, maltodextrinas, polímeros de glucosa, etc. (cualquier duda volvé a escribirme mandándome la información nutricional que figura en la etiqueta así te digo si puede serte útil).

por Alejandro Luis Trionfini