Menú para el Deportista Profesional



Si la alimentación debe ser siempre equilibrada, para un deportista de alta competición, como es un futbolista de elite, debe ser más precisa. Además, la ciencia de los alimentos ha de ser llevada a la práctica de manera imaginativa y sabrosa en la cocina.
Por ejemplo, el equipo médico del Real Madrid, en su pretemporada asiática, confió a unos excelentes expertos profesionales (cocineros de "Txistu" y "Asador Donostiarra") la confección de menús apetitosos y variados. Esquemáticamente recuerdo para su consideración, algunas observaciones prácticas entre las más importantes... ¡además de comer despacio! DESAYUNOS: Yogures, leche, cereales, pan integral de centeno, avena, trigo o maíz, salmón ahumado, huevos pasado por agua, jamón ibérico, fruta fresca o zumo natural, tomate fresco triturado, aceite de oliva o algo de mantequilla y mermelada.

COMIDAS Y CENAS (ensaladas, cocidos, guisados, al vapor, parrilla, asados):

PRIMEROS PLATOS· Gazpachos, cremas de verduras, sopas mixtas y consomés.· Platos abundantes de verduras de hoja, brócoli, remolacha, tomate, cebolla, pimientos, zanahoria, calabacín, berenjena...· Ensaladas con ventresca de bonito o melva de caballa, pollo troceado, maíz, pasas, fruta...· Platos abundantes legumbres, de pastas diversas con aceite de oliva, de arroz con brotes de soja y tomate fresco, arroz blanco con pollo o bonito, o huevos pasados por agua...

SEGUNDOS PLATOS· Plato de 150 -250 gramos de carne roja magra, pollo o pavo, pescado azul o blanco, huevos (2 ó 3)· Alternativa: 50 gramos de quesos semicurados o

tierno; tortilla española de dos - tres huevos, utilizando patata cocida.· Guarnición de hortalizas, patatas cocidas, asadas, mazorca de maíz...

TENTEMPIÉS: Pulguitas, sándwich o bocadillos de lechuga y tomate y variantes de bonito, sardinas, caballa, salmón, ternera, tortilla, pollo o pavo, queso fresco... Una fruta fresca y un yogur.

PAN INTEGRAL: De dos a cuatro rebanadas, por comida Alternativa: Envase pequeño de cereales (30 gramos) equivale a dos rebanadas de pan.

ACEITE DE OLIVA: De dos a cuatro cucharadas soperas por comida Alternativas: Aceite de girasol o de maíz. Mantequilla (una cucharada sopera - máximo dos diarias - en sustitución al aceite).

LECHE: Tres vasos diarios o tres yogures naturales o 100 gramos de queso fresco.

FRUTA: De tres a seis piezas diarias (raja de melón o sandía = una fruta)·
Alternativa: dos vasos de zumo natural, preferiblemente recién exprimido.

AGUA: Consumo abundante de agua fresca (de dos a cuatro litros o más) Nunca esperar a tener sed. Utilizarla antes, durante y después de la comida o el ejercicio. Sorbos cortos.· El agua es depurativa, diluyente, reparadora y produce el "efecto radiador" (regula la temperatura durante el esfuerzo), todo lo cual favorece recuperaciones y retrasa el cansancio muscular.

POSTRE: Un postre recomendable es yogur natural con fruta fresca recién troceada o rayada. CAFÉ: El café es un estimulante moderado, el único que actúa , a dosis moderadas, mejorando el rendimiento cardíaco.

ALCOHOL: NO CONSUMIR EN LOS TRES DÍAS PREVIOS A LA COMPETICIÓN.· En ningún caso es recomendable su consumo, antes, durante o después de la competición. REFRESCOS "LIGHT": Se pueden considerar una alternativa para el consumo de agua. Dr. Rodríguez Jiménez

HIGIENE ALIMENTICIA

DESAYUNAR LO ANTES POSIBLE 20 a un 30 % de las calorías diarias 700 a 875 calorías (dieta de 3.500 cal.) DISTRIBUCIÓN ADECUADA DE LAS COMIDAS DESAYUNO: 20 – 25 % ALMUERZO: 35 – 40 % MERIENDA: 10 – 20 % CENA: 15 – 25 % COMER VARIEDAD DE ALIMENTOS MANTENER EL PESO IDEAL EVITAR LOS EXCESOS DE GRASA SATURADA COMO FUENTE DE PROTEINAS, ESCOGER CARNES MAGRAS, PESCADOS, AVES, LEGUMBRES, QUESO COCINAR A LA PLANCHA, BRASA, HORNO O HERVIR, NO FREIRLOS. COMER ALIMENTOS CON FÉCULA Y FIBRA VERDURAS, ENSALADAS, FRUTAS, CEREALES, PAN EVITAR EL EXCESO DE AZUCAR.

EVITAR EL EXCESO DE SAL

SOBRE LA NUTRICIÓN DE UN DEPORTISTA

Hablemos de fútbol base…qué comemos antes de: Un partido por la mañana: como jugador, entrenador o padre es fundamental controlar la comida antes de una competencia ya que hay una estrecha relación con el rendimiento físico e, inclusive, con una posible lesión. Desayuno: dos horas antes del partido, ingerir principalmente cereales con leche (en abundante cantidad) es lo ideal ya que los hidratos de carbono provenientes de los cereales serán los encargados de llenar los depósitos de glucógeno que son la principal fuente de energía en el fútbol. De no contar con cereales…café con leche o colacao, tostadas con mantequilla y mermelada más alguna fruta, nos ayudarán a sacar el partido adelante. Un partido por la tarde: en este caso la ingesta importante debe realizarse siempre dentro de las dos horas que le daremos a nuestro cuerpo para una buena digestión Almuerzo/Comida: debemos intentar lograr el mismo objetivo que con el desayuno, es decir, llenar el depósito de glucógeno. Tenemos mas variantes: pasta, arroz, patatas (cocidas) acompañadas de un buen filete (de pollo, cerdo o ternera) para finalizar con un fruta, nos darán las “pilas” necesarias para soportar el esfuerzo del partido. Un partido por la noche: seguiremos los mismos conceptos y reglas que el utilizado por el almuerzo/comida ya que los objetivos, tiempos y alimentos no varían. Antes y después de un entrenamiento Siguiendo con la misma línea anteriormente planteada, no podemos concebir un buen entrenamiento sin una buena alimentación. Muchas veces observamos un bajo rendimiento en un entrenamiento de un jugador y pensamos que no tiene su tarde, cuando en realidad es un problema energético, es decir, está por inercia en el terreno ya que su cuerpo no posee la energía necesaria para una desarrollar el entrenamiento con normalidad. Entonces, utilizando los concejos anteriormente mencionados, debemos intentar comer aunque sea una hora y media antes, sino tenemos tiempo, siempre hay una salida: barritas de cereales (tipo Muesly), frutos secos, tartas de arroz inflado, zumos energéticos (muchos vienen con enriquecidos con vitaminas). Para reponer hidratos luego de un agotador entrenamiento: frutas, zumos o bebidas de rehidratación (tipo Gatorade).

por Alejandro Luis Trionfini