

LA DIETA. (Recomendaciones)

La dieta de un deportista, tiene en líneas generales las mismas pautas que para la población no deportistas, si bien ésta presenta algunas variaciones según el tipo de actividad, prueba,... El deportista en general necesita un mayor aporte de energía, para así poder suplir el importante gasto energético que requiere la competición y entrenamiento, al mismo tiempo necesita un aumento del aporte de agua y sales para reponer las pérdidas de las mismas por la sudoración. Hoy en día existen multitud de productos de dudosa efectividad y que en ningún caso van a mejorar nuestros resultados, y que si los obtendremos a partir de una dieta equilibrada.

El menú del deportista deberá tener unas características específicas según el momento que se celebre la competición y la prueba a disputar, para lo cual deberemos optar por los alimentos más adecuados que nos aporten el tipo de nutrientes y aporte calórico deseado.

Alimentación a una semana de una competición importante.

A partir de los 7 días de empezar la competición comer una dieta baja en hidratos de carbono durante los 3 primeros días de la semana. La cantidad de calorías ingeridas por grasas y proteínas no es importante, siempre que no sea excesivo, y nunca fuera de horas.

En el cuarto día de la semana, se pasa a una dieta rica en hidratos de carbono, en la cual estos representan el 80%-90% de una ingestión del total de las calorías. Se mantiene esta dieta durante tres días.

Otras cosas a tener en cuenta.

Son buenos los frutos secos como: orejones, dátiles y similares, sin abusar de ellos.

Es bueno tomar una cucharada de miel diaria, pero no sólo en periodo competitivo, sino buena parte del año.

Beber agua o agua con limón durante y después del entrenamiento, durante y después de la competición pues contribuye de manera notoria a la hidratación y reposición de sales minerales, que no sólo se pierden mediante el ejercicio, la forma correcta sería beber cantidades moderadas con una secuencia de 10-15 minutos.

Tener cuidado con la leche, sobre todo los que se pongan demasiado nerviosos a la hora de competir, pues se tarda muchas horas en digerir.

La vitamina B y vitamina C, son de las más importantes en la dieta de un deportista. Estas vitaminas son solubles en agua y por esta razón se recomienda ingerir un suministro fresco de ellas, mediante fruta fresca o zumo naturales recién exprimidos

Procurar no abusar de los fritos y comidas aceitosas, alimentos muy condimentados, hortalizas difíciles de digerir (rábanos, cebolla, pepino,...)

No abusar de las "chucherías y bollería", pues contienen importante cantidad de materia grasa, excesivas calorías y no alimentan.

El día de la competición.

La alimentación durante el campeonato dependerá de la hora del día en que esta se produzca:

Si competimos en la sesión de mañana el desayuno debería de ser como mínimo 2 horas antes, este deberá ser hipercalórico con respecto a un desayuno habitual, esto es rico en hidratos de carbono y proporcionar una óptima hidratación

Ejemplo: Zumo (a poder ser natural)
Pan tostado + Mermelada + mantequilla
Croissant
Jamón Cocido + Queso
Cola-caó (café, Eko, té,...)

(En el desayuno se pueden hacer múltiples variaciones, incluyendo otro tipo de bollería, cereales, galletas, tortilla francesa,..)

Si la competición la vamos a realizar en la sesión de tarde, esta debería de hacer entre 3-4 horas antes, se evitará alimentos grasos, salsas y especias, así como la ingesta de grandes cantidades de alimentos, por tanto esta a de ser hipocalórica con relación a la comida habitual, aproximadamente 800 calorías más, evidentemente a de ser rica en hidratos de carbono.

Ejemplo: Macarrones con tomate
Ensalada mixta
Solomillo
Fruta

La cena a de seguir las mismas pautas que el almuerzo, eso sí siempre en menor cantidad y evitando las comidas copiosas y de digestiones largas.

Importancia de la hidratación

Como ya he comentado, durante el ejercicio y mediante la sudoración se produce un aumento grande de pérdida de agua, lo que nos puede llevar a una disminución del rendimiento. Así una pérdida del 2% con respecto al peso corporal , produce alteraciones en la capacidad termorregulador, con perdidas por encima del 3% se produce una clara disminución del rendimiento, y si se diese el caso de que las perdidas fueran superiores al 6% se produciría el agotamiento, de ahí la importancia de mantener nuestro metabolismo bien hidratado. Se recomienda una ingesta de 2-3 litros de agua para mantener una buena hidratación celular.

Pautas dietéticas aconsejables

La ingesta de alimento que se haga sea de 4 - 5 comidas al día.

Distribuid las calorías totales: Desayuno 15-25%
Almuerzo: 35-40%
Merienda: 10-15%
Cena: 20-25%)

Realizad una alimentación variada en la proporción:
Hidratos de carbono 60-70%
Grasas 20-25%
Proteínas 10-15%

Evitad en exceso las grasas animales.

Evitad bebidas gaseosas

Consumid fruta y verduras en abundancia.

Pautas aconsejables de hidratación

Ingesta de 3 litros de agua al día.

500 ml de agua previo al ejercicio intenso.

200 ml cada media hora de entrenamiento.

500 ml después del entrenamiento.