



Alimentación para el Deporte

Cuidar la alimentación, practicar de forma regular deporte, abandonar hábitos perjudiciales (tabaco, alcohol...) y disponer de tiempo libre para uno mismo son algunos de los propósitos que solemos plantearnos al comienzo de cada nuevo año.

Y todo, para mejorar nuestra calidad de vida, que depende fundamentalmente del cuidado de nuestra salud.

Una forma de lograrlo es hacer deporte. No sólo nos ayuda a mantenernos en buena forma y a garantizar un buen tono muscular y mantenimiento de los huesos, sino que además una excelente forma de prevenir enfermedades. Y si al hábito deportivo sumamos una alimentación sana y equilibrada, los resultados son todavía más beneficiosos: en el peso, en la tensión arterial y la circulación; en el colesterol, grasas y niveles de azúcar en sangre; o en el riesgo de las enfermedades de la civilización (obesidad, males cardiovasculares, diabetes...). Así mismo, la combinación de deporte y una dieta saludable nos ayuda a lograr esa sensación de bienestar y a eliminar la tensión y el estrés.

Para ello, son especialmente recomendables los deportes que, en una práctica regular, permiten aumentar progresivamente la intensidad y ejercitar grandes grupos de músculos durante al menos una hora: caminar, correr, esquiar (de fondo), hacer gimnasia de mantenimiento o aeróbic, andar en bicicleta... El hecho de que en el ejercicio de este tipo de disciplinas deportivas se quemen reservas de grasa a modo de combustible energético explica lo ventajoso que su práctica habitual resulta para la salud.

Los alimentos como reserva de energía

El organismo obtiene de la alimentación y de las propias reservas corporales la energía que necesita para desarrollar sus funciones vitales (bombeo del corazón, respiración...) y los movimientos musculares. Los alimentos aportan sustancias nutritivas como hidratos de carbono, grasas y proteínas (su función principal se enmarca en la formación de músculos, tejidos, órganos...), así como vitaminas y minerales, que, sin contener energía, cumplen otras funciones muy importantes; otras sustancias como el agua y la fibra también facilitan un perfecto funcionamiento del organismo.

Además, el cuerpo goza de la propiedad de almacenar reservas energéticas, que quemará cuando no las pueda obtener directamente de los alimentos. Las principales reservas corporales son las grasas (en tejido graso y músculo) y el hidrato de carbono (glucógeno en músculo e hígado, y glucosa en sangre), que se agota rápidamente a no ser que se mantenga una alimentación adecuada que compense las pérdidas.



Ambos combustibles se consumen por separado o a la vez, en función de diversos factores como la intensidad y la duración del ejercicio, el estado físico (cuando el estado de forma es bueno, se queman más grasas), el sexo, la dieta previa al ejercicio (si es pobre en hidratos de carbono, antes se agotarán las reservas), la temperatura y la humedad ambiental (con calor, aumenta el consumo de glucógeno muscular hasta la aclimatación del cuerpo).

Durante el reposo y en ejercicios de más de 20 minutos de duración, el cuerpo quema principalmente grasas como combustible energético (al esquiar, con bajas temperaturas, se queman más grasas para mantener la temperatura corporal). En cambio, si los ejercicios son intensos y de corta duración (1–3 minutos), el cuerpo consume fundamentalmente hidratos de carbono, que suministran de forma rápida energía al organismo.

¿Qué alimentos no deben faltar en la dieta del deportista?

Cuando realizamos una actividad física extra, hemos de aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales: arroz, maíz, cereales en copos, galletas, pan, pastas alimenticias...; patatas; legumbres; frutas y su zumo), ya que de agotarse las reservas, se produce la temida pájara, ese estado de fatiga y desfallecimiento que reduce al mínimo la intensidad del ejercicio e, incluso, obliga a pararse. Respecto a las grasas, como hay grandes reservas, no es preciso ingerir cantidades extras.

Por otro lado, también hemos de mantener una hidratación adecuada. La deshidratación influye negativamente en el rendimiento físico y puede llegar a provocar una sensación de mareo, náuseas e, incluso, vómitos y diarreas. En ejercicios de menos de una hora de duración, no es necesario beber líquido, pero si el esfuerzo se prolonga por más tiempo, se aconseja tomar tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar el ejercicio, dos vasos 15 minutos antes y un vaso, cada 20 minutos aproximadamente, durante el desarrollo de la disciplina deportiva.

Errores más comunes en relación con la alimentación y el deporte.

Circulan creencias y teorías de dudosa procedencia referentes a la alimentación que pueden comprometer la salud y el bienestar de los deportistas. Un claro ejemplo de ello es el consumo excesivo de alimentos y/o suplementos ricos en proteínas (carne, pescados, huevos, leche y derivados y suplementos especiales) durante la práctica deportiva, con el propósito de aumentar la masa muscular.

En contra de lo que algunos piensan, no sólo no se logra ese efecto, sino que además pueden provocar una sobrecarga del riñón (al eliminar por la orina cantidades elevadas de una sustancia tóxica llamada urea), pérdidas de calcio por la orina (aumenta el riesgo de osteoporosis), o una alteración de los niveles de grasas y colesterol en sangre (aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares).

Otros errores comunes son pensar que los suplementos de vitaminas y minerales mejoran el rendimiento físico, o, simplemente, practicar deporte sin cuidar la alimentación y la hidratación.

Un menú para un día deportivo

Desayunos y meriendas:

- Lácteo: leche, yogur, cuajada, quesos...
- Cereales: pan, pan tostado, galletas, cereales, muesli, bollería suave...
- Frutas frescas o zumos.
- Fiambres o embutidos, conservas (atún, etc), quesos...
- Grasas: mantequilla o margarina.
- Complementos: mermelada, confitura, miel, azúcar...

Almuerzo (en función del desayuno y/o la merienda)

Conviene incluir algún lácteo, cereales (un bocadillo tradicional con fiambre, embutido, queso...-, o galletas) y una pieza de fruta o zumo.

Comidas y cenas:

Verdura o ensalada combinada con patata o arroz o pasta o legumbre.

Carne, pescado o huevo con guarnición vegetal y pan.

Aceite para cocinar o aliñar los platos.

Fruta fresca o algún lácteo.

Algunos consejos prácticos

Si se practica deporte por la mañana, es fundamental disfrutar de un desayuno completo que incluya lácteos, cereales, fruta o zumo y complementos.

Si la actividad es por la tarde, conviene realizar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de comenzar. Por ejemplo: un plato de pasta, arroz o verdura con patata, carne o pescado con guarnición vegetal y pan, y una fruta o algún lácteo. Si se trata de un bocadillo, es preferible que sea de tortilla de patata, acompañado de fruta y/o zumo, y batido de chocolate o infusión azucarada, ya que de este modo aseguramos un buen aporte de hidratos de carbono, el mejor antídoto contra la pájara.

Si la actividad se prolonga más de una hora, conviene que cada 60 minutos nos tomemos un descanso para beber e ingerir algo sólido que contenga hidratos de carbono (galletas, chocolate...), lo que nos permitirá mantener mejor el ritmo de ejercicio.

Fuente: <http://alimentacion-sana.com.es>