

Nutrición para el entrenamiento y la competición.

Introducción

La dieta normal consiste de un 40% de calorías provenientes de carbohidratos, 40% de grasas y 20% de proteínas. Esta dieta normal no es necesariamente ideal para todo tipo de persona, y es especialmente inadecuada para un atleta joven con un entrenamiento exigente.

El consumo alimenticio de carbohidratos, grasas y proteínas debe ser modificada para atletas que se entrenan con regularidad y debe ser aun más específica en los días previos a la competición. Estas notas intentan cubrir los puntos importantes que se deben considerar cuando se evalúa la dieta mientras se entrena y se compete.

Dieta de entrenamiento

La dieta de entrenamiento debiera tener como objetivo:

1. Ayudarte con una rápida recuperación después de la última sesión de entrenamiento.
2. Ayudarte a mantener un peso óptimo.
3. Darte un consumo balanceado de comidas nutritivas y nutrientes esenciales.
4. Saber bien, porque si no disfrutas de tu comida la cambiarás por otra.

La clave para cumplir todos estos objetivos es comer una amplia variedad de comidas. No hace falta parar de comer todas las comidas que sean altas en proteínas para tener una dieta alta en carbohidratos. Solamente hay que controlar y disminuir este tipo de comidas y darle más prioridad a los alimentos altos en carbohidratos.

¿Porque queremos una dieta con alto contenido de carbohidratos?

La fuente de energía de un esquiador proviene mayormente de los carbohidratos, y el desempeño se verá afectado si los carbohidratos no están. Muchos estudios científicos han demostrado que la manipulación dietética y el consumo de carbohidratos durante el entrenamiento pueden mejorar el desempeño de un esquiador. La grasa no es una fuente de energía importante mientras se esquía. Más bien, la grasa es utilizada durante ejercicios prolongados de menor intensidad. La proteína es utilizada de manera mínima como fuente de energía en ejercicios de mucha resistencia, donde las reservas de carbohidratos están agotadas. Entonces, las proteínas son principalmente útiles para un esquiador para la regeneración y reparación del tejido humano.

Las reservas de carbohidratos (glicógeno) en los músculos sólo pueden aguantar dos horas de actividad cuando se esta consumiendo una dieta moderada de carbohidratos. La dieta normal no le permitiría a uno continuar con este ritmo de actividad sin consumir comida adicional. El entrenamiento diario resultará en una gradual disminución de las reservas de carbohidratos en los músculos si el consumo de carbohidratos es menor que el 50% del total del consumo de calorías.

¿Cuales comidas son altas en Carbohidratos?

Existen dos tipos principales de carbohidratos- azúcar y carbohidratos complejos. Fuentes de carbohidratos complejos incluyen cereales, pan, arroz, pasta, papas, fruta, lentejas y verduras. Aunque algunas verduras (lechuga, tomate, pepinillo y porotos) son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra, no tienen alto contenido de carbohidratos y por lo tanto deberán ser acompañados por alimentos que contienen una buena proporción de carbohidratos. Productos azucarados como dulces, miel y azúcar de mesa tienen alto contenido de carbohidratos pero carecen de otros nutrientes. Productos con azúcar sirven para reabastecer niveles de energía antes y después del ejercicio y restablecer las reservas de carbohidratos en los músculos cuando no se puede ingerir carbohidratos complejos que son más voluminosos y difíciles de consumir fácilmente.

¿Por qué necesitamos reducir el consumo de grasas y que comidas tienen alto contenido de grasas?

La mayoría de las dietas obtienen el 40% de su energía de las grasas. Una dieta con un alto contenido de grasas no solo puede tener implicaciones negativas sobre la salud pero también reduce el nivel de energía que se absorbe a través de carbohidratos al reducir la velocidad por la cual se vacía el estómago y entra en torrente sanguíneo. Es recomendable elegir productos bajos en grasas (leche descremada o semi-descremada, queso bajo en grasa) y quitar cualquier exceso de grasa de las carnes antes de cocinar. Se debe cocinar usando el mínimo de aceite e intentar usar la parrilla en vez de freír. Se deben evitar papas fritas, papas y el chocolate. Ojo con los productos que indican que son 'bajos en colesterol' o 'light' ya que ninguno de estos significa necesariamente que son bajos en grasa. Intente leer la información nutricional en los productos para determinar cuáles son bajos en grasa.

¿Cual es el requerimiento de líquidos para atletas que están entrenando?

El cuerpo humano requiere alrededor de dos litros de líquido al día para un funcionamiento normal, hasta cuando se trata de una persona inactiva. Una persona activa requerirá más que esto dependiendo del clima. El desempeño de un atleta puede sufrir considerablemente aun con un nivel bajo de deshidratación.

- Ø Durante un ejercicio desarrollado en temperaturas de 10 a 15 grados C uno puede perder hasta un litro de líquido en sudor por hora. Si no hay consumo de líquido, esto puede significar una pérdida de 1 kilo de peso corporal, solamente por la pérdida de líquidos.
- Ø Cuando la temperatura es elevada o el estrés térmico es alto por el uso de ropa gruesa, la pérdida de líquido puede exceder los 2-3 litros por hora.
- Ø Aunque el esquí se desarrolla en un clima helado, el uso de ropa insulada puede causar que el estrés del calor sea bastante elevado.
- Ø Se pierde 0.5 litros por hora a gran altitud.

Para reemplazar el líquido perdido durante el ejercicio uno debería consumir 1.5 veces el líquido que se pierde para poder volver a niveles aceptables de hidratación.

Líquidos/bebidas sugeridos:

- Ø Bebidas calientes (té con miel)
- Ø Agua (para entrenamientos de baja o mediana intensidad hasta una hora de duración)- recomendado para atletas jóvenes.
- Ø Bebidas isotónicas (para entrenamientos de alta intensidad de larga duración) – puede causar problemas dentales.

Líquidos también pueden ser ingeridos en la dieta a través del consumo de pasta y arroz. Ambos tienen un alto contenido de agua cuando son cocidos pero aun así se debe tomar líquido adicional. Bebidas deportivas tienen la ventaja que también contienen carbohidratos para después del entrenamiento.

Es importante añadir que no se puede *aprender a sobrellevar la deshidratación*. Una pérdida substancial de líquido hasta puede provocar la muerte. Sin embargo, el acabarse las reservas de carbohidratos sólo significa una baja en el rendimiento que eventualmente te imposibilita el entrenamiento.

¿Cómo consumo todo los carbohidratos que necesito?

El comer una dieta con alto contenido de carbohidratos puede hacer que la comida sea pesada y que no sea posible ingerir todo lo que uno necesita en solo tres comidas al día. Se recomienda a los atletas de comer más frecuentemente durante el día y servirse un tentempié entre las comidas principales. Sin embargo, se debe tener en cuenta también el nivel de energía que se requiere dependiendo de la actividad desarrollada para evitar una posible subida de peso.

Unos ejemplos de un tentempié apropiado:

Plátanos, sándwiches con mermelada, nueces y pasas, gomitas.

Las comidas deben ser coordinadas de acuerdo con el entrenamiento para evitar que se coma justo antes del ejercicio. Se recomienda comer 1-2 horas antes de hacer ejercicio, y tener comida ligera para ingerir durante el entrenamiento y después descansar adecuadamente.

Es recomendable comer una comida de alto contenido de carbohidratos 1 o 2 horas después del término del ejercicio para así poder maximizar el ritmo de absorción del glucógeno en los músculos. En caso de que el atleta no tenga apetito se recomienda que consuma una bebida con alto contenido de carbohidratos.

Los puntos clave son:

1. Consume lo que necesitas y no solo lo que esta a mano y come de manera constante.
2. Mantiene una dieta con alto contenido de carbohidratos.
3. Intenta elegir una estrategia de bajo consumo de grasas.
4. No comer en exceso cuando bajo estrés o aburrido.

5. Cuando se está creciendo y se requieren niveles extra de energía, se debe buscar esto a través del consumo de carbohidratos.
6. No es necesario consumir suplementos de proteína o de vitaminas para incrementar la masa muscular, o mejorar el rendimiento. Una dieta balanceada y saludable es suficiente para lograr esto.

Dieta previa a la competición

La dieta previa a la competición tiene como objetivo:

1. Incrementar las reservas de carbohidratos.
2. Asegurar la hidratación adecuada del atleta.
3. Asegurar la recuperación completa entre la primera y la segunda manga.

Para lograr estos objetivos se debe buscar incrementar el consumo de carbohidratos 2 o 3 días previo a la competición además de alterar el entrenamiento específico para llegar en óptimas condiciones a la carrera. Se debe consumir mucho líquido en los días previos a la carrera para asegurar la buena hidratación del cuerpo.

¿Que debo hacer en el caso que tenga varias carreras seguidas?

Si uno tiene dos o mas carreras seguidas se debe intentar hidratarse completamente entre carrera y carrera (con bebidas isotónicas), y comer una comida con carbohidratos lo antes posible después de una carrera. No es recomendable comer una comida pesada menos de 4 horas antes de una carrera o una comida ligera menos de 1 hora antes.

Se debe asegurar de tener un snack ligero en caso de que la carrera comience después de lo esperado. Es importante probar distintas estrategias en el entrenamiento para poder decidir cual forma de comer le acomoda mas al atleta a la hora de la competición.

¿Como evito la deshidratación?

Tener siempre una botella de bebida junto a uno antes de la carrera. La sed no es una buena indicadora de deshidratación así que se debe asegurar de tomar cantidades pequeñas constantemente durante el día. Asegurase de mantener helada la bebida- así sabe mejor!

¿Como puedo mantener una dieta alta en carbohidratos cuando estoy viajando a las competiciones?

La comida del comedor puede ser tentadora pero también son generalmente mas altos en grasas. Si es posible, llevar comida ya preparada pero si no, elige con inteligencia! (ej. Pasta, pizza con poco queso y evitar las cremas.)

Necesidades especiales alimenticias

Mujeres y la nutrición

La atletas femeninas tienden a tener mas problemas con la nutrición, y tienden a estar mas concientes de con su peso que los hombres. La mala nutrición que es producto de intentar perder peso puede afectar el rendimiento de manera negativa pero también puede causar el balance de las hormonas.

Mujeres en menstruación pueden encontrar que su dieta no aporta con suficiente calcio o hierro.

Calcio-

Es esencial para la salud de los dientes y los huesos y se obtiene principalmente a través del consumo productos lácteos. Productos lácteos de bajo contenido de grasa normalmente tienden a estar enriquecidos de calcio.

Hierro-

El hierro combinado con el oxígeno genera la hemoglobina. Esta transporta el oxígeno desde nuestros pulmones hasta cada una de las células de nuestro cuerpo.

La deficiencia puede causar: Anemia, fatiga, depresión, palpitaciones y bajas resistencias a las infecciones.

Ten en cuenta que: Los hombres y las mujeres tienen necesidades muy distintas de hierro. La mujer, desde que comienza a menstruar hasta la menopausia, necesita el doble de hierro en la dieta que el hombre.

Fuentes alimentarias del hierro: Hígado, carne magra, sardinas, yema de huevo, vegetales de hoja verde, dátiles, higos secos y cereales enriquecidos.

¿Es recomendable consumir suplementos alimenticios para incrementar el consumo de vitaminas y minerales?

No existe evidencia de ventajas en el rendimiento por tomar suplementos de vitaminas y minerales si ya se tiene una dieta balanceada.