

## ASPECTOS DIETÉTICOS DEL DEPORTE. DIETAS DEL DEPORTISTA.-

### A.- Dieta de entrenamiento.

Es parecida a la dieta del individuo sano, y casi idéntica para todos los deportes, con los acondicionamientos específicos de cada caso. Debe ser variada, equilibrada y adecuada a los gustos de cada uno.

Recomendaciones para dieta normal (1) y la de entrenamiento (2):

\* Energéticas: (1) de 2000-2500 kcal y (2) de 3000-3500 kcal (pueden ser mayores en el deporte de alta competición).

\*Nutrientes:

- Glúcidos: (1) 55% de glúcidos de absorción lenta y (2) de 60-65%.

- Proteínas: (1) 1 g/kg peso/día y (2) 1,5 g/kg/día.

- Grasas: (1) 30-35% y (2) 25%. En los dos casos, más cantidad de grasa mono y poliinsaturada que saturada.

- Agua: (1) 1,5-2 litros/día y (2) 2-2,5 litros/día.

La distribución de la dieta diaria debe ser similar en ambos casos, 4-5 tomas al día.

En cuanto a las vitaminas/minerales no hay consenso; para unos se debe suplementar la dieta de entrenamiento y para otros no (la dieta debe cubrir las necesidades diarias).

Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día según el tipo de entrenamiento:

- Dos entrenamientos, mañana y tarde. Un porcentaje del 60-40 en %; es decir, en la primera mitad del día el 60% y en la segunda el 40%.

- Entrenamiento del/la deportista aficionado/a. Puede ser suficiente el reparto que tiene habitualmente, salvo que haga un entrenamiento matutino fuerte; entonces debe aumentar la ingesta del desayuno.

En cualquier caso, tomar glúcidos de absorción lenta por la noche para tener los depósitos bien repletos al día siguiente.

Ejemplo de dieta estándar.

\* Lunes:

Desayuno: Un vaso de leche semidescremada con o sin café, un panecillo con mantequilla y una pieza de fruta.

Media mañana: Una pieza de fruta.

Comida: Champiñones rehogados (200 gramos), escalope de ternera con guisantes y compota de manzana con galletas María (3).

Merienda: Un vaso de leche semidescremada y una pieza de fruta.

Cena: Sopa de legumbres con una cucharada colmada de fideos, un lenguado al horno con dos patatas grandes al vapor, una manzana y un plátano.

\* Martes:

Desayuno: Un tazón de colacao con leche semidescremada y tres rebanadas de pan con aceite virgen de oliva.

Media mañana: Un plátano.

Comida: Judías verdes en sofrito (250 gramos), un cuarto de pollo asado, tres rebanadas de pan integral y un flan.

Merienda: Un yogur natural y un trozo de tarta de manzana.

Cena: Sopa de puerros y patata, 200 gramos de raviolis, un vaso de leche y un trozo de plum-cake o de bollo.

\* Miércoles:

Desayuno: Muesli (60 gramos de copos de avena con dos yogures).

Media mañana: Una manzana.

Comida: Un plato de arroz blanco integral, una trucha con patata (ambas asadas), tres rebanadas de pan y unas natillas.

Merienda: Un vaso de leche semidescremada con colacao y dos frutas frescas.

Cena: Conejo con zanahorias, ensalada con salsa de queso y queso brie en una rebanada de pan integral.

\* Jueves:

Desayuno: Un vaso de leche semidescremada, 30 gramos de copos de trigo y una pieza de fruta.

Media mañana: Una pieza de fruta.

Comida: Una lata de fabada individual, dos rebanadas de pan y dos rodajas de melón.

Merienda: Arroz con leche semidescremada y 100 gramos de frutos secos.

Cena: Sopa de fideos, croquetas (depende del tamaño para marcar la cantidad, pero que sean de pollo, pescado o jamón es igual), un trozo de queso Camenbert y tres rebanadas de pan.

\* Viernes:

Desayuno: Un vaso de leche semidescremada y tres rodajas de pan con aceite virgen de oliva.

Media mañana: Dos piezas de fruta.

Comida: Un caldo, un filete con patatas fritas y una tarta de manzana.

Merienda: Natillas, dos galletas y 100 gramos de frutos secos.

Cena: Acelgas rehogadas con un sofrito, pollo con zanahorias y compota de fruta.

\* Sábado:

Desayuno: Un vaso de leche descremada con cereales (60 gramos) y una pieza de fruta.

Media mañana. Una pieza de fruta.

Comida: Una ensalada que lleve atún, pimientos, salsa, etc., 200 gramos de ciruelas o albaricoques y un zumo de naranja.

Merienda: Leche semidescremada y tres onzas de chocolate.

Cena: Ensalada con rábano, champiñones, apio, salsa de queso, etc., dos salchichas de Frankfurt con patatas fritas, un yogur natural y dos rebanadas de pan.

\* Domingo:

Desayuno: Un vaso de leche semidescremada y tres rebanadas de pan con aceite virgen de oliva.

Media mañana: Dos piezas de fruta.

Comida: Un pastel de puerros, un filete de hígado de ternera con zanahoria rallada y dos rebanadas de pan integral.

Merienda: Un plátano y un vaso de leche.

Cena: Un sándwich de jamón y queso, una ensalada de lechuga y tomate con vinagreta y un helado.

B.- Dieta en torno a la competición. La podemos dividir en tres partes:

1) La dieta precompetitiva (reserva nutricional).

Su papel es completar la de entrenamiento y asegurar el aporte nutricional.

Tres etapas, que son:

- Ocho horas antes de la competición. Esta comida sirve para recargar el glucógeno muscular y debe ser muy hiperglucídica.

Se necesita tiempo para llenar los depósitos de glucógeno, al menos ocho horas.

- Tres horas antes de la competición. Su cometido es rellenar el depósito hepático de glucógeno (energía para un sobreesfuerzo).

Debe ser ligera y polivalente; es decir, tener glúcidos pero también una cantidad interesante de proteínas.

- Justo antes de empezar. Tiene como finalidad la recarga o el mantenimiento de la glucosa circulante para ahorrar glucógeno hepático y evitar hipoglucemias. El periodo de espera se divide entre la comida precompetitiva, el principio del calentamiento y durante el calentamiento (20 o 30 minutos antes de la competición). Varía en función de que la competición sea por la mañana, por la tarde o por la noche, y según del tipo de deporte. En conjunto se recomiendan bebidas energéticas glucídicas como las que se toman durante la competición, unos 400 ml en total en esa media hora anterior.

2) La dieta per-competitiva (conseguir un rendimiento óptimo sin desfallecimientos).

Tiene como finalidad evitar los efectos de la deshidratación y compensar las pérdidas de agua y sal que son tan características de la competición; por ello hay que introducir

alimentos líquidos o sólidos para evitar los posibles trastornos que puedan aparecer.

Una pérdida de un 2% de líquidos por deshidratación puede llevar a una bajada en el rendimiento de hasta un 20% y la pérdida de un 4% nos lleva en algunos casos a una bajada en el 50%.

Para un esfuerzo intenso se recomienda una ingesta de agua de 150-200 ml cada 20-30 minutos, no superando el litro por hora, y que no esté muy fría (10-15°).

Con la sal hay controversias de su necesidad o no. Como pauta, no debe sobrepasarse el gramo por litro de agua.

Otras posibilidades: añadir bicarbonato (1,5 gramos/litro) o tomar agua con gas (una botellita pequeña) en el transcurso de la prueba. Para competiciones muy largas se puede tomar algo de potasio.

La glucosa que tomemos en competición nos servirá para ahorrar glucógeno hepático. Se debe tomar 25 gramos/litro para competiciones a alta temperatura (25° o más), 50 gramos/litro a temperaturas normales (20°) y 75 gramos/litro a bajas temperaturas (menos de 10°).

Las bebidas preparadas (caseras) deben tener, por litro de agua, 40 gramos de glucosa, 1 gramo de sodio y 2 gramos de bicarbonato.

Para competiciones de más de tres horas y media se recomienda una alimentación fuertemente energética con poco volumen: barra energética glucídica, frutos secos, pasta de almendras... En un intermedio, si fuera posible, se puede tomar un plátano, un mini bocadillo, jamón, queso, etc.

3) Dieta post-competitiva (eliminar deshechos y recuperar las reservas nutritivas).

Finalidades: rehidratación tras el esfuerzo, desintoxicación del organismo, recarga nutritiva y la distribución de las proteínas de los tejidos relacionados con el esfuerzo físico.

Dieta de recuperación en las horas posteriores a la competición:

Lo primero es restaurar la pérdida de agua, evitar la acidosis, y eliminar las toxinas naturales producidas, como ácido láctico, urea y mioglobina de degradación de proteínas musculares.

Ingestas recomendadas:

- Inmediatamente después de acabar la competición 250 ml de agua con gas; luego agua con glucosa.

- Después de la ducha 250 ml de leche descremada.

- Antes de la comida post-competitiva 500 ml de agua mineral.

- Antes de acostarse se debe volver a tomar un vaso de leche descremada.

Durante 48 horas, se debe ingerir una media de 2,5 a 3,5 litros de agua diarios.

La comida post-competitiva corresponde habitualmente a una cena, y debe ser rica en glúcidos, pobre en grasas y proteínas y rica en vitaminas y oligoelementos. Aunque hay quienes plantean la posibilidad de ingerir proteínas animales de inmediato para paliar el desgaste de estas en el ejercicio, en la primera comida no es aconsejable.

Distintos son los tres días siguientes a la competición, en los que se tomarán:

- Primer día. Mucha agua (2 a 3 litros), leche descremada, zumos de frutas poco ácidas, poca proteína animal y si acaso algo de pescado.

- Segundo día. Bastante agua, carne o pescado en todas las comidas fuertes del día.

- Tercer día. Vuelta a la dieta equilibrada normal o a la dieta de entrenamiento.

Para terminar, ejemplos de errores que se deben evitar cuando va a realizar una competición:

- Comer justo antes del esfuerzo.

- No beber, pensando en que le va a restar fuerzas.

- Esperar a tener sed para beber.

- Comer más carne de la habitual o tomar suplementos vitamínicos en vez de cubrir sus necesidades con la alimentación.

- Pensar que el alcohol nos va a dar energía.

- No querer tomar nada 45 minutos antes de empezar la competición.