

Planificar la dieta para una competición.

La nutrición juega un papel fundamental para cubrir las necesidades de nuestro organismo tanto durante la práctica recreativa de actividad física como en periodos de entrenamiento y competición. Hacer una buena elección de alimentos, asegurará la energía y los nutrientes necesarios para entrenar, competir y recuperar de manera adecuada, a la vez que cuidamos nuestra salud.

CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y GRASAS

Estos tres nutrientes son claves para la alimentación, y el equilibrio entre uno y otro es de gran relevancia en las personas que practican algún deporte, especialmente cuando lo hacen de forma profesional.

Los carbohidratos o hidratos de carbono

Los encontramos en: pasta, arroz, patata, pan; principalmente en sus variedades integrales.

Se almacenan en los músculos en forma de glucógeno que es una fuente de energía rápida, cuyas reservas corporales son limitadas y deben ser repuestas cada día. Esto ocurre especialmente si se practica ejercicio físico a diario o de alta intensidad.

No importa cuál sea el deporte, los carbohidratos son vitales debido a que son la principal fuente de combustible para los músculos; la cantidad dependerá del programa de entrenamiento y objetivos dietéticos pautados. Sin embargo, como norma general, cuanto mayor sea la intensidad del entrenamiento o competición, mas alimentos ricos en hidratos de carbono debemos incluir en nuestra alimentación.

Una ingesta insuficiente de alimentos ricos en carbohidratos puede conducir a una falta de energía durante el ejercicio, fatiga temprana, pérdida de concentración y retraso en la recuperación. Sin embargo, si durante y después del ejercicio, tomamos la cantidad correcta de alimentos y líquidos que nos aporten estos nutrientes, maximizamos el rendimiento y nuestra recuperación posterior.

Las proteínas

Disponemos de fuentes saludables de origen animal tales como pescado, marisco, carnes magras (pollo, pavo, conejo) y huevos, así como de origen vegetal como las legumbres (alubias, garbanzos, lentejas, guisantes, etc.) los frutos secos (nueces, almendras, etc.) y en menor medida los cereales.

Son nutrientes clave para construir y reparar nuestros músculos. Los atletas de fuerza necesitan más proteína, llegando a 1.2-1.7g por kg de peso corporal y por día, mientras que los de resistencia requieren entre 1.2-1.4g por kg de peso y día. La población general no necesita más de 0.8g por kg de peso y por día; cifra que se ve superada con

creces en la dieta actual, con lo que se descarta la necesidad de enriquecer ni añadir suplementos de proteínas en la misma.

Existe la falsa creencia de que para aumentar el volumen muscular, se debe tomar a diario, cantidades elevadas de proteína, ya sea en forma de suplementos (batidos, barritas, en polvo, etc.) como alimentos a base de claras o huevo completo (creps, tortillas, tortitas, etc.).

La ganancia de masa muscular se consigue combinando un entrenamiento de resistencia y una dieta que aporte cantidades adecuadas de energía y nutrientes clave. Centrarse en una ingesta elevada de proteína, descuidando los carbohidratos, por ejemplo, hará que se utilicen como fuente de energía y no para construir músculo.

Las Grasas

Los deportistas deben seguir pautas de alimentación saludable, que se centren en consumir cantidades moderadas de alimentos ricos en grasas saludables presentes en el aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacate, pescados, etc. y la reducción de los alimentos que aporten grasas saturadas o no saludables como bollería, comida rápida, carnes grasas, embutidos, lácteos enteros, etc.

Hasta ahora les temíamos, ya que se las consideraba las responsables del aumento de peso y causante de múltiples enfermedades, esto no es más que una verdad a medias. Las grasas son necesarias para un correcto crecimiento y desarrollo de nuestro organismo, además de fuente de energía, forman parte de las membranas de nuestras células, participan en la regulación hormonal, sirven de vehículo de algunas vitaminas (A, D, E, K) y aportan palatabilidad a nuestros alimentos.

No obstante, el origen y la composición de las grasas que ingerimos es importante para conseguir efectos beneficiosos y evitar el perjuicio para nuestra salud. De ahí que existan grasas saludables, que juegan un papel clave en la reducción tanto del colesterol malo y como del riesgo de enfermedad coronaria; y no saludables, responsables de diversas enfermedades cardiovasculares.

La cantidad total de grasa que se necesita depende de las necesidades energéticas, objetivos de composición corporal y deporte.

ANTES DE LA COMPETICIÓN.

Aunque las necesidades de cada persona pueden variar, una comida o tentempié antes del ejercicio, cumple la función de complementar las reservas de energía en forma de glucógeno en el músculo. Además, contribuye a asegurar un buen estado de hidratación, especialmente, en condiciones de altas temperaturas y humedad.

La comida previa al ejercicio, debe contener alimentos saludables de consumo habitual y de fácil digestión, para evitar molestias digestivas. Las claves para una buena comida o tentempié antes de la competición, son:

- Seguir habitualmente una dieta variada y equilibrada, que aporte la cantidad suficiente de energía y nutrientes esenciales.
- Asegurar el consumo de al menos cinco raciones entre frutas y verduras al día, priorizando el producto fresco y de temporada.
- Beber suficiente líquido para comenzar bien hidratados, mayoritariamente agua.
- Comer entre 1 a 4 horas antes del ejercicio, algo que te permita estar satisfecho pero no lleno. Ante un ejercicio intenso (fútbol, crossfit, intervalos), se recomienda comidas pequeñas que eviten molestias estomacales, mientras que en ejercicios ligeros (paseo en bicicleta, senderismo o nordic walking), puede no ser necesario una comida previa.
- Evitar alimentos ricos en grasa y fibra (quesos grasos, cereales integrales, carnes grasas, etc.) 1 hora antes del ejercicio. Estos se absorben más lento y puede producir gases o hinchazón.

Elegir alimentos ricos en carbohidratos en cantidad adaptada al tipo de ejercicio e intensidad.

Ejemplos de comidas pre entrenamiento o competición (2-4 horas antes)
Cereales o avena con leche desnatada y fruta
Tostada con aceite de oliva y un plátano
Crep de huevo relleno de pollo/pavo, tomate y lechuga
Salteado de pollo/pavo/ternera con arroz y verduras de temporada
Boniato asado con pescado/pollo y verduras

Ejemplos de tentempiés pre entrenamiento o competición (menos de 2 horas antes)
Tostada con queso fresco, tomate y aceite
Yogur desnatado con fruta fresca y semillas de girasol
Batido de leche desnatada o bebida de vegetal enriquecida y fruta de temporada
Bebida isotónica

DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN

El período posterior al ejercicio es una oportunidad para reponer las reservas energéticas del cuerpo y permitir que éste se recupere y se adapte. Para ello, los deportistas necesitarán:

- agua y electrolitos (agua y bebida isotónica);
- carbohidratos (fruta madura, pan, pasta o arroz); y
- proteína de alta calidad (atún, frutos secos, carne magra).

La rehidratación debe comenzar inmediatamente después (de 0 a 30 minutos posteriores) de terminar la sesión de entrenamiento o competición, sin embargo, la urgencia por carbohidratos y proteínas después del ejercicio depende de cuánto tiempo se tenga hasta su próxima sesión. El cuerpo es más efectivo para reemplazar los carbohidratos y promover la reparación y el crecimiento muscular en los primeros 60-90 minutos después del ejercicio, aunque esto continuará durante las siguientes 12-24 horas.

Por lo tanto, si pasan menos de 8 horas entre sesiones de entrenamiento intenso o competición, lo ideal sería maximizar su recuperación en los primeros 60-90 minutos después de que termine de hacer ejercicio. De lo contrario, podría usar su próxima comida regular después de la sesión (a partir de las 2 horas posteriores) como recuperación.

Es importante, tener a mano los alimentos de recuperación cuando los necesitemos, así como mantenerlo en condiciones de higiene y temperatura adecuados (ya sea táper, bolsa refrigerante o nevera de viaje, productos en conserva, desecados, envasados, etc.)

Para una rehidratación efectiva, se necesita tomar líquidos en volúmenes adecuados para reemplazar las pérdidas por sudor. Esta cantidad variará entre individuos y dependerá del tipo de ejercicio, la duración y las condiciones ambientales. Podremos optar por agua, bebidas isotónicas (en ejercicios de alta intensidad) o lácteos desnatados, ya que también proporcionan al cuerpo una gran fuente de agua y electrolitos, y menor acidez para reducir el riesgo de caries.

Para reemplazar las reservas de energía en forma de glucógeno, consumiremos alimentos ricos en hidratos de carbono (primero simples: contenidos en las bebidas isotónicas, fruta fresca o fruta desecada y posteriormente complejos: para platos más elaborados conteniendo pan, arroz, pasta, patata, etc.). Además, incluiremos algún alimento rico en proteínas, para facilitar la recuperación y regeneración muscular. A continuación, te mostramos algunos de ejemplos:

Ejemplos de tentempiés post entrenamiento o competición
2 bananas medianas
10 orejones + puñado de avellanas
500 ml zumo de fruta natural
Batido de leche semidesnatada (500ml) con 5 dátiles y fruta de temporada
2 rebanadas gruesas de pan con aguacate
1 bol mediano de cereales de desayuno (corn flakes) con 2 yogures y 1 puñado de nueces

Ejemplos de comidas post entrenamiento o competición
Lentejas con verduras y arroz
1 pechuga de pollo pequeña con pimiento y patata asada.
1 filete de salmón a la plancha con ensalada de tomate fresco y rebanada de pan
Ensalada de pasta con 2 latas de atún al natural
Tortilla de champiñones (3 huevos camperos) con boniato asado