

PLAN ALIMENTICIO PARA PERSONAS SOMETIDAS A UN ELEVADO DESGASTE FÍSICO.

El propósito de estas dietas es proporcionar una nutrición adecuada para el entrenamiento.

La recuperación y las competencias de los deportes de resistencia, como la carrera y la natación de grandes distancias, las competencias de tenis y los triatlones donde se mantiene una actividad continua por más de 80 minutos.

Los rangos que se dan a continuación son de un plan de alimentos para atletas entre 55 y 75 kilogramos de peso. La ingesta diaria de proteínas se basa en 1.5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Las raciones de cereales, tubérculos, frutas y verduras pueden variar dependiendo de la intensidad y duración de las sesiones de entrenamiento. Es recomendable ingerir las raciones de energía que se sugieren y variar las raciones de carbohidratos de acuerdo al apetito de cada persona.

La dieta debe ser ALTA en:

Carbohidratos Complejos: el 55-60% de las necesidades de energía deben provenir de alimentos ricos en carbohidratos, ya que se transforman posteriormente en glucosa, que es la fuente de energía preferida para que trabajen los músculos. Estos alimentos son el pan, arroz, pasta, cereales de caja, frutas y tubérculos. Se pueden ingerir raciones adicionales de carbohidratos unos días antes de la competencia, para saturar el hígado y los músculos de glucógeno (la forma como se almacena la glucosa).

Líquidos: debe mantenerse el cuerpo bien hidratado durante y después de los entrenamientos y las competencias. Debe tenerse cuidado con el consumo de bebidas que contengan cafeína.

Objetivos en el consumo de glúcidos para los atletas

Situación	Consumo de glúcidos
-----------	---------------------

Entrenamiento diario	5 – 7 g / kg / día
----------------------	--------------------

Entrenamiento o competencia intenso y prolongado	10 –12 g / kg /día
--	--------------------

Recarga glucógeno previo a competencia	7 –10 g / kg /día
--	-------------------

Aporte previo a competición	1 – 4 g / kg
-----------------------------	--------------

Rápida recuperación tras ejercicio	1 –1.5 g /kg
------------------------------------	--------------

Durante ejercicios prolongados	30 –60 g / hora
--------------------------------	-----------------

La dieta debe ser BAJA en:

Grasas: deben evitarse alimentos con alto contenido de grasa. El consumo de una pequeña cantidad de grasa es necesaria para una buena salud, especialmente para la absorción de las

vitaminas liposolubles. La grasa no es una buena fuente de energía para el trabajo muscular, por lo que es conveniente consumir alimentos con bajo contenido de grasas y evitar el uso de grasa adicional como la mantequilla, margarina, crema y mayonesa.

La dieta debe ser MODERADA en:

Proteínas: los atletas de resistencia necesitan incrementar sus raciones de proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos después del ejercicio. Para esto no es necesario incrementar el consumo de proteínas con suplementos proteínicos, simplemente consumir mayor cantidad de alimentos con proteínas.

Se recomienda una ingesta diaria de una ración de proteína por cada 5-8 Kilogramos de peso corporal, donde una ración equivale a 30 gramos de carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero ó 250 mililitros de leche descremada.

Fibra: los atletas de resistencia generalmente necesitan ingerir mayor cantidad de alimento, por lo que no es conveniente el consumo de alimentos con alto contenido de fibra porque son muy llenadores.

Necesidad de proteínas de deportistas	
Atleta	Necesidad proteínas gr / kg peso / día
Resistencia Entrenamiento general	1
Entrenamiento duro	1.2 – 1.6
Cargas ejercicios extremos	2
Fuerza Entrenamiento duro	1.2 –1.7
Atleta en crecimiento	2

Agua

En condiciones normales, necesitamos alrededor de tres litros diarios de agua para mantener el equilibrio hídrico (un litro y medio en forma de bebida y el resto a través de los alimentos). En caso de un esfuerzo físico importante las necesidades de agua aumentan, pudiendo perderse hasta más de dos litros por hora. Es aconsejable, beber antes, durante y después del ejercicio físico, sobre todo en los deportes de larga duración.

Minerales

Se ha observado que las necesidades de hierro de las personas que practican habitualmente deporte son mayores que las de una persona sedentaria. Ello se debe a que sus pérdidas son superiores y a que tienen unos niveles de hemoglobina en sangre. Además, la mujer debe compensar las pérdidas que se producen a través de la menstruación. En el caso de mujeres

deportistas es conveniente aumentar el consumo regular de alimentos ricos en hierro (carne, huevos, legumbres).

Vitaminas

En lo relativo a las vitaminas, se ha demostrado que la capacidad física disminuye cuando hay una carencia de las mismas. A partir de este hecho se ha extendido la creencia de que un suplemento vitamínico puede incrementar el rendimiento en una práctica deportiva. Pero todos los estudios realizados hasta ahora han llegado a la conclusión opuesta: una adición de vitaminas no mejora el rendimiento físico.

Un aporte suplementario de vitaminas sólo puede ejercer un efecto beneficioso en el rendimiento de las personas que tengan un déficit vitamínico. Pero éste no es el caso.

Ritmo de las comidas

El reparto del total energético en el transcurso del día es extremadamente importante para una buena utilización de todos los nutrientes ingeridos. A igual proporción, a un mayor número de comidas corresponde un rendimiento mejor, se evitan así las fatigas digestivas y los accesos de hipoglucemia. Una buena distribución de la energía consistiría en efectuar cuatro comidas diarias.

Desayuno:	15-25%
Almuerzo:	25-35%
Merienda:	10-15%
Refrigerio:	25-35%

Ejemplo de un menú para atletas de deportes de resistencia

La siguiente dieta se sugiere para este tipo de atletas:

Desayuno

- 2 vasos de agua al levantarse.
- Zumo natural de naranja, limón, piña, pomelo, melocotón, etc.
- Pan blanco e integral con queso fresco o jamón o lomo.
- 2 huevos, fritos o revueltos o duros o pasados.
- Leche entera, semidesnatada o desnatada.

o

- 2 vasos de agua al levantarse.
- Zumo natural de naranja, limón, piña, pomelo, melocotón, etc.
- Pan blanco e integral con queso fresco o jamón o lomo.
- Tortilla de verde o tortilla de papa o muchín o arepa o yuca (rellenas de queso)
- Leche entera, semidesnatada o desnatada.

Colación a media mañana

- 1 vaso de jugo o colada.
- 2 rebanadas de pan con mermelada o miel
- 1 vaso con agua

o

- 1 vaso de jugo o colada.
- Yogures naturales enteros y desnatados
- 1 vaso con agua

o

- 1 vaso de jugo o colada.
- Frutas
- 1 vaso con agua

Comida

- 2 vasos de agua.
- Sopas o cremas o caldos
- 90-120 gramos de carne roja magra ó pollo, ó 180-240 gramos de pescado asado o al vapor.
- 2 papas medianas con ½ taza de granos, ó 2/3-1 taza de arroz o pasta con ½ taza de granos.
- Zanahorias o vegetales verdes al gusto.
- Zumos
- Postres: Fruta variada o flan/natillas o arroz con leche de elaboración casera.

Cena o Merienda

- 2 vasos de agua.
- Sopas o cremas o caldos
- Carne y pescado como en las comidas
- Ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, remolacha, cebolla, rábanos)
- Pasta y/o arroz hervido (variando de una comida a otra), patata asada, hervida o puré.
- Zumos
- Postres: Fruta variada o flan/natillas o arroz con leche de elaboración casera.