

GUIA NUTRICIONAL PARA EL DEPORTISTA Y EL FITNESS

Esteban Lujan – PROFESOR UNIVERSITARIO EN EDUCACIÓN FÍSICA

2018



GIMARTJCP@GMAIL.COM



PRESENTACIÓN.

En este artículo daremos a conocer una guía básica nutricional que podrá ser utilizada por el deportista en general, ya sea principiante, elite o del ámbito del fitness.

Esta guía no tiene más que otro fin que ayudar de manera indirecta a partir de un resumen totalmente académico, utilizando propiedades consideradas desde prestigiosos nutricionistas y entrenadores del alto rendimiento.

Creo pertinente que la población en general debemos tomar conciencia absoluta sobre las propiedades alimenticias, desde mi lugar como Profesor Universitario en Educación Física, la idea básica es hacer un aporte con evidencia científica para ayudar a prevenir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Debemos tener en cuenta que esta guía no es la solución al problema, sino como bien lo exprese es una guía, a esto cabe sumarle la concientización subjetiva de las personas a poder tomarse un tiempo para realizar actividad física.

La posibilidad de correr riesgos de enfermedades vasculares en la actualidad es muy amplia, y mi objetivo particular es ayudar a tomar conciencia sobre estos problemas.

PROXIMAMENTE.

Estaremos encaminando un escrito sobre el fitness en general, un artículo que obtendrá además de la guía nutricional ampliada y actualizada, guía sobre ejercicios para entrenamientos ya sea principiantes o de nivel medio, sumado a un aporte sobre fisiología y anatomía y los aportes necesarios para el deportista Runner, con elementos de planificación, guías para poder auto evaluarse y planificar las cargas de entrenamiento, y mucho más.

Estoy a tu disposición y podés escribirme. Saludos cordiales.

Lujan Esteban E.,

Profesor Universitario en Educación Física.



Guía de alimentación.

En palabras de la Lic. Karina Fuks.

“El entrenamiento o la actividad física no es otra cosa que un desequilibrio químico, provocado por ciertos volúmenes e intensidades, que provocan cambios puntuales y deben ser compensados con exactitud. Nuestro organismo “sabe” lo que tiene que hacer para recuperarse, pero debemos aportarle los medios para que lo consiga. Si bien el entrenamiento o la actividad física es importante, la recuperación lo es aún más”

Les facilitamos una guía nutricional para que ustedes puedan por sus propios medios tener una orientación general de que es lo que pueden ingerir en sus comidas generales. Recuerden que esto es solo una guía y que no es un plan de dieta. De todos modos, nosotros aconsejamos que en todo caso consulte con un especialista en el tema para tener mejores resultados.

Si bien es una guía, le puede ayudar mucho más para permitir una mayor recuperación en su desgaste orgánico post-entrenamiento o actividad física.

MACRONUTRIENTES.

Que tipo, cuando y donde encontrarlos.

HIDRATOS DE CARBONO.

Los hidratos de carbono juegan un papel crucial en la vida de las personas, y mucho más aun en la actividad física y la etapa de post-entrenamiento para su recuperación óptima.

El descenso aumentado de los hidratos de carbono ya sea en el ayuno o en la diabetes puede ocasionar un proceso conocido como cetosis, que es la formación de cuerpos cetónicos. La posibilidad del organismo de disponer de hidratos de carbono, permite la función de degradación de la glucosa y permitir un mejor proceso para poder ser utilizado como fuente energética principal. El descenso del hidrato de carbono juega un aspecto negativo e inhibidor anulando la posibilidad del CoA (acetil coenzima a) de poder ingresar en ciclo de krebs y generar la cantidad de energía necesaria que el cuerpo necesite.

El organismo siempre optara por utilizar el glucógeno (hidratos de carbono), como fuente principal de energía, por este motivo muchos autores reconocidos dicen que es un potente ahorrador de proteínas.

Podemos encontrarlos en las siguientes propiedades de comidas:

- _ Granos de cereales integrales: arroz, maíz, trigo, copos de cereales, pochoclos.*
- _ Harinas y derivados: pan, pastas, sémola, galletitas, vainilla, bay-biscuit.*
- _ Frutas frescas: todas.*
- _ Legumbres: lentejas, garbanzos, porotos, arvejas.*
- _ Hortalizas: todo tipo de verduras.*
- _ Lácteos: yogurt, leches.*
- _ Azúcar y dulces.*

PARA LOS QUE ENTRENAN POR LA MAÑANA.

- _ Quizás tu vida esté organizada para rodar de la cama al auto y de allí al gimnasio, para lo cual no tengas tiempo de tomar el desayuno. Pero sabe que esta comida hará a tus mejoras en tu trabajo físico. Puede ser muy liviano. No hace repletarse el estómago para ello.*
- _ Durante el ejercicio lo primero que gastas es la glucosa sanguínea y el glucógeno almacenado en tu hígado. Pero como luego de 8 horas de ayuno el glucógeno hepático se ha depletado, se usa el glucógeno muscular. Si el ejercicio es intenso, la glucosa sanguínea caerá más abruptamente para sustituir la falta de glucógeno, y te vas a sentir fatigado, aturdido y hasta puede generarte grandes dolores de cabeza. Quizás todo esto no lo sientas directamente pero no vas a poder mantener una intensidad de más del 60% de tu máximo, pues no tienes sustratos suficientemente adecuados para el ejercicio.*
- _ Un ligero desayuno te evitara tener fatiga y desgano asociado a la baja de azúcar en sangre. Comer un snack alto en hidratos de carbono como una banana, barra de cereal, fruta, lácteos descremados, licuados o jugos evitara la caída del azúcar durante el entrenamiento.*



Lo mejor sería evitar:

- Comidas con mucha grasa pues estas permanecen en el estómago mucho tiempo.
- Los alimentos con mucha fibra también deben limitarse porque pueden causar dolores abdominales (es muy individual, conviene ir probando de a poco).
- Luego del entrenamiento vendrá el verdadero desayuno cuyo principal objetivo es repletar los músculos de glucógeno.

**SI ENTRENAS A LA HORA DEL
ALMUERZO.**

- Comienza con un desayuno fuerte unas 4 a 5 horas antes del entrenamiento, con una buena dosis de hidratos de carbono y proteínas magras. Si salteas el desayuno, no esperes poder cumplir con tu entrenamiento con todas tus posibilidades. El secreto es comer hidratos de carbono temprano, pues le lleva varias horas al cuerpo transformar un nutriente en energía. No debes comer solo un jugo con una rebanada de pan, pues esta comida carece de energía suficiente para llegar a cubrir 6 horas después.
- Este desayuno deberá ser rico también en proteínas y una mínima cantidad de grasa.
- Sería ideal: tazón lleno de cereales, frutas, yogurt, panes y quesos descremados.
- Si el entrenamiento se atrasa, es conveniente tener siempre a mano pequeños snacks que refuercen la ingesta calórica: barras de cereales, cajitas de cereales, yogures o licuados que se pueden comprar en cualquier kiosco de paso, como así también frutas.

**SI EL ENTRENAMIENTO ES POR
LA NOCHE.**

- Es conveniente que tomes a media tarde una merienda basada en pan integral, fruta fresca, licuados.



- Hay personas que entrenan mejor habiendo comido 2 horas antes y otras que necesitan comer 1 hora antes del ejercicio. Cada uno debe ir probando las tolerancias individuales.
- No comer durante 5 o 6 horas antes del ejercicio, te puede producir una declinación rápida del azúcar en sangre durante la práctica. Esto repercute en tu organismo con fatiga y menor intensidad en la ejercitación.
- Los hidratos de carbono son tu mejor elección para la comida previa, pues tienen mejor digestibilidad y son más rápidamente disponibles para energía que las proteínas y las grasas.
- Es el mejor combustible durante ejercicios anaeróbicos como el levantamiento de pesas.
- Generalmente la comida pre-ejercicio optima es un snacks de 200/500 cal.
- La intensidad del ejercicio a realizar es otro factor a considerar. Un esfuerzo intenso hace más dificultosa y lenta la digestión, pues mayor cantidad de sangre es requerida por tus músculos. Entonces si planteas un esfuerzo intenso, come un snacks alejado de este entrenamiento.

EVITA:

- Comidas grasas, frituras, facturas, pizza con mucho queso, papas fritas.
- Comidas altas en proteínas. Toma mucho tiempo de digestión, promueve la poliuria (orinar mucho) lo que puede llevar a una deshidratación, especialmente si se entrena en clima cálido.
- Los alimentos ricos en fibra que tu cuerpo no pueda tolerar también, como por ejemplo: pan con fibra, cereales integrales, granola, etc.
- UNA BUENA ELECCION SERIA: lácteos descremados, pan, fruta sin cascara.
- Un poco de proteínas es necesario a lo largo del día pero son los hidratos de carbono los que mantienen el azúcar en sangre y dan altos niveles de energía.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

- La prioridad es la hidratación. Hay que reponer la cantidad de agua que se pierde por sudor: 150 cc (un vasito cada 15 minutos aprox).
- Las bebidas deportivas funcionan muy bien pero solo se justifican luego de los 90 minutos de ejercicio. El agua es lo más efectivo.
- Como regla general no esperes a tener sed para hidratarte, la sed es una señal tardía de procesos que pone en marcha la deshidratación.



INMEDIATAMENTE LUEGO DEL ENTRENAMIENTO.

- *La alimentación e hidratación post entrenamiento son cruciales. El objetivo principal es el cambio de perfil hormonal catabólico que se generó durante el ejercicio.*
- *Al finalizar un ejercicio (sobre todo si fue intenso) tus músculos están ávidos de abastecerse de hidratos de carbono y de reemplazar la proteína perdida.*
- *Luego del ejercicio necesitas reponer no solo líquidos y electrolitos sino también hidratos de carbono, proteínas – en primera instancia – y las vitaminas y minerales, que se reponen fácilmente durante el día.*
- **ENTONCES: LUEGO DEL EJERCICIO EL PRINCIPAL OBJETIVO ES QUE REPARES TUS TEJIDOS MUSCULARES, QUE PREVENGAS LA DESHIDRATACION Y QUE ACELERES TU REPARACION.**

PUNTOS CLAVES EN LA FASE DE PRE-COMPETICION Y COMPETICION.

- *Líquidos abundantes dos horas antes de la prueba.*
- *Tener un buen estado de hidratación aumentando el consumo de fluidos durante la semana previa.*
- *No modificar las costumbres durante la semana antes de la competencia y no hacer nada fuera de lo cotidiano.*
- *Las comidas se deberán repartir en 5 tomas, para favorecer su asimilación.*
- *Comer 2 a 3 horas antes de realizar el ejercicio para completar el proceso de digestión.*
- *Evitar las bebidas alcohólicas y los alimentos prohibidos.*
- *Si no se puede tolerar alimentos, tratar de usar alguna de las comidas líquidas comerciales diseñadas.*



Algunas consideraciones.

Respondiendo preguntas comunes. Muchas personas referidas al fitness, principiantes, o bien avanzados sin conocimiento, preguntan:

¿Si hago entrenamiento de fuerza debo consumir más proteínas que lo habitual?

¿Pero la proteína no es la que hace que el musculo crezca?

En particular es cierto que los deportistas que recién inician un entrenamiento con sobrecarga, o principiantes en formación, deben ingerir un porcentaje un poco más elevado. El organismo tiene un proceso conocido como “Consumo obligatorio de proteínas”, que es de aproximadamente de 20 a 30 gramos, muchos aconsejan consumir sobre ese valor o bien duplicarlo.

En primer lugar, el exceso de proteínas puede producir en algún punto, un coma hepático o producción excesiva de amoníaco en sangre, que es extremadamente toxico para el cerebro. En segundo lugar, existe un umbral renal para la descomposición de proteínas en urea, el exceso es excretado, y este exceso de proteínas puede provocar un estado de deshidratación.

En tercer lugar, el consumo excesivo de proteínas, puede afectar la producción de insulina del páncreas, creando en un futuro un estado de diabetes. Esta función de la insulina es crucial para el transporte de glucosa a las células activas.

Algunos consejos.

Este diseño de bebida deportiva me fue otorgado como deportista, es una posibilidad de ahorro ya que las bebidas deportivas comerciales son costosas.

Es una bebida a base de fruta cítrica, sodio, glucosa, magnesio. Estos son minerales esenciales que actúan en la recuperación celular y en la contracción de las fibras musculares.



BEBIDA DEPORTIVA CASERA.

- _ JUGO EXPRIMIDO Y COLADO DE 4 LIMONES O NARANJAS.*
- _ 1 CUCHARADITA TAMAÑO CAFÉ DE SAL FINA, 1 GRAMO.*
- _ 4 CUHARADAS SOPERAS DE AZUCAR, 60 GRAMOS.*
- _ COMPLETAR EL LITRO CON AGUA POTABLE FRIA.*
- _ IR PROBANDO DE A POCO SU TOLERACION.*

Otro dato es considerar que cada organismo responde de manera individual y diferenciada, por lo tanto, cada persona si busca obtener resultados mucho más específicos les recomiendo consultar con especialistas.

