

## NUTRICIÓN DEPORTIVA

¿Qué y cuánto comer? ¿En qué momento debo comer para entrenar? ¿Cada cuánto tiempo? Son algunas de las preguntas que los deportistas nos hacemos a la hora de entrenar, competir y recuperarnos. Si bien hay diversas teorías y tendencias yo les compartiré lo que he aprendido de libros, cursos y de mi experiencia personal como deportista.



Para empezar como deportistas hay dos puntos claves que debemos distinguir:

- 1) La dieta diaria para mantenernos saludables.
- 2) La dieta focalizada en la actividad física: comer lo suficiente para tener la energía que necesitas y buscar el mejor rendimiento deportivo.

Dentro del primer aspecto es muy importante comer “diverso” y comer “calidad”.

- a) Tener una dieta diversa, donde busques de todo tipo de alimentos te permite ingerir mayor riqueza de nutrientes que beneficien tu organismo. Que tu ensalada tenga múltiples colores, que la proteína la obtengas tanto de fuente animal como vegetal, que incorpores proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales hará que tu cuerpo no tenga “déficits” y te conviertas en una persona saludable. Es verdad que hay personas con intolerancias y alergias alimenticias y deben privarse de ciertos alimentos, pero eso son casos particulares que deben trabajar con un experto para suplir aquellos nutrientes que no pueden obtener desde ciertos alimentos o con otros alimentos o muchas veces suplementos.
- b) En segundo lugar es muy importante consumir alimentos de “calidad” y no comer simplemente por comer o porque es rico. Cuando comemos le entregamos a nuestro cuerpo la energía para funcionar y para desarrollarse, si le damos alimentos de calidad es entregar mejor bencina y lógicamente el funcionamiento será mejor, tendremos menos tendencia a enfermedades, más energía, concentración, mayor desarrollo del cerebro, mejor concentración, mayor desarrollo de músculos, recuperación y así también mejor rendimiento deportivo. Así como una bicicleta con mejores componentes y más tecnológica puede ir más rápido y ser mas cómoda. Un cuerpo con mejor calidad de nutrientes y una dieta rica tendrá un mejor performance.

Y el segundo punto nos referimos a “Comer para tener energía necesaria para lograr un buen rendimiento deportivo”. En este punto vamos a profundizar.

Para los deportistas es clave la nutrición ya que por medio de la alimentación balanceamos la energía en nuestro cuerpo. Los carbohidratos son la principal fuente de energía. Las grasas son una fuente de reserva de energía y las proteínas son esenciales para construir y reparar los músculos. Las proteínas de los alimentos se sintetizan en aminoácidos. Cuando el cuerpo no tiene los suficientes HC, los aminoácidos son transformados para crear energía en el cuerpo.

La forma más inmediata de crear energía es a través de la glucosa proveniente de los carbohidratos. Los primeros 20mnt de ejercicios así como cuando nos ejercitamos de manera intensa utilizamos esta fuente. Las grasas se transforman en energía con la ayuda del oxígeno. Es por esto que en entrenamientos largos de baja intensidad “quemamos la grasa” para obtener energía.

También el agua y electrolitos forman parte crucial en la nutrición de los deportistas. Es el principal componente de la sangre que transporta los nutrientes y gases (como el oxígeno). Mantiene la temperatura del cuerpo con la transpiración, remueve ácido láctico y lubrica tejidos y articulaciones. Es importante saber cuánta agua y electrolitos pierdes al hacer ejercicio para saber cuánto debes ingerir. Una buena forma es pesarte antes y después (Ej: al correr 1hora) y así hacer el cálculo. El sodio perdido en la transpiración es crucial ya que regula el agua en el cuerpo y ayuda en la absorción de los nutrientes. La transpiración es 99% agua y 1% electrolitos (sodio, cloro, potasio, calcio y magnesio). Si no tienes la suficiente agua y electrolitos en el cuerpo no podrás tampoco absorber la glucosa para generar energía.

¿Qué elegimos antes, durante y después de entrenar? Si bien hay ciertos estudios sobre este punto es importante tener en consideración que la respuesta es súper individual. Hay personas que toleran mejor que otras ciertos alimentos o que necesitan sólidos cuando se recomienda líquidos, etc... por lo que la experiencia y el ensayo-error es fundamental para ir sacando las propias conclusiones y mejorar tu performance. Pero algunos de mis consejos serían los siguientes:

En primer lugar se debe tener en cuenta que la reserva de glucógeno en el músculo es limitada, por lo que es clave un buen plan alimenticio para mantener la energía necesaria. El objetivo para los deportistas es lograr mantener la energía para tener el mejor performance sin crear problemas intestinales. Ahora bien ¿Cómo lo logramos? Tengamos en cuenta que y en qué momentos comer:

a) Antes:

- Elegir alimentos fáciles de digerir. Mayormente carbohidratos. En forma sólida y líquida. Mezclar los tipos de HC ya que se sintetizan por canales diferentes (por ejemplo: glucosa y fructosa) lo que permite tener una mayor reserva de carbohidratos para utilizar como

energía. Hay que evitar aquellos carb. Altos en fibras y gases para evitar problemas intestinales. La cantidad de carb. Dependerá de la tolerancia de cada persona y su peso. Así como la duración de la actividad física que se prepare. Lógicamente antes de un ciclismo largo de más de 3horas la carga debe ser mayor que de un ciclismo corto. Si realizaremos entrenamiento de intensidad hay que asegurarse de tener una buena fuente de carbohidratos previo.

- Personalmente he tenido buenos resultados con un desayuno de avena, puré de manzana y unos pocos frutos secos. Agrego un jugo de piña. Aquí obtengo fuente de energía tanto de glucosa como fructosa. Y también un poquitito de proteína y grasa (frutos secos) crea niveles de energía constantes en el tiempo ya que el azúcar solo entrega Peaks de performance que luego caen, por lo que debes estar continuamente comiendo azúcares (lo que pasa **durante** entrenamientos largos e intensos). Si hay poco tiempo entre tu desayuno y el entrenamiento optaría por un plátano ya que la fibra de la avena no la aconsejaría.

b) Durante:

- Como ya dijimos la reserva es limitada y solo alcanza para 90mnt a 2horas. Por esto debes estar continuamente ingiriendo carbohidratos para tener un buen rendimiento. Se aconseja comer de forma seguida para mejorar la absorción (ejemplo: 25gr carb cada 30mnt). A su vez la ingesta de líquidos y sodio es clave. La necesitas para digerir la comida y mantenerte hidratada. Debes además de líquido ingerir el sodio perdido en la transpiración por lo que se recomienda usar electrolitos. Este punto depende de cuánta agua pierde cada persona (puedes saber con el test del peso) pero a modo general una caramayola cada hora te mantendrá hidratada. Se recomienda entre 500 y 1000mg de sodio por hora en los días de calor. Debes saber que los carbohidratos en una botella de agua estén entre el 4% y 8% para no tener problemas de absorción ni problemas estomacales.
- Personalmente tengo muy buena tolerancia a los geles. Si tengo un entrenamiento de más de 2 horas como un gel cada 30mnt. En entrenamientos largos es bueno llevar también plátanos u otros snacks si necesitas, cómo barras para no pasar hambre y tener la energía necesaria. También tomo agua con electrolitos y muchas veces con maltodextrina. Yo elimino muchísimo sodio por lo que si hace calor y debo rendir son claves las pastillas de sal.

c) Después:

- La nutrición post- actividad física es clave para la recuperación. Aquí como muchos saben la proteína juega un rol fundamental. También debemos ingerir los carbohidratos y grasas para recuperar el cuerpo de forma completa y todo lo que perdimos, asimismo la hidratación y minerales. Existe una ventana de 30 mnt donde es mejor la recuperación. Se recomienda recuperar los carbohidratos perdidos antes de dos horas terminada la actividad. Es importante que la calidad de la proteína sea alta y esta proviene de: huevo o carne. También son bienvenidos los batidos si es necesario. En cuanto al líquido debemos ingerir 1.5lt x kg perdido.

- Personalmente me gusta la teoría de 3:1 y he notado mejor recuperación. Donde 3 es carbohidrato y 1 es proteína. Las medidas depende de la intensidad y duración de la actividad física que realicé. Más de 2horas intensas por ejemplo sería 20g proteína y 60gr de carbohidratos. Te lo puedes hacer en un smoothie donde el carbohidrato lo sacas de la fruta, verduras y lácteo y luego le pones proteína (También consideras la del lácteo!). Hay batidos que traen esa mezcla lista pero a veces no es suficiente y debes comer! Otro modo por ejemplo es comer huevo con pan.

Por: Lucita Poblete, Triatleta Profesional, Entrenadora Endurance, Certificada Nutrición deportiva. 2018.

