

Los carbohidratos son básicos



Aurora León Bayona, maestra en nutrición del deporte y miembro de diversas asociaciones internacionales de medicina deportiva, nos habla de cómo alimentarnos cuando vamos a hacer ejercicio.

Si vamos a iniciar un régimen de caminata, ¿cómo debe cambiar nuestra alimentación?

Lo más importante que hay que tener claro es que el cuerpo gasta una cantidad de energía todos los días, y es necesario encontrar un equilibrio entre cuánto gastamos y cuánto comemos.

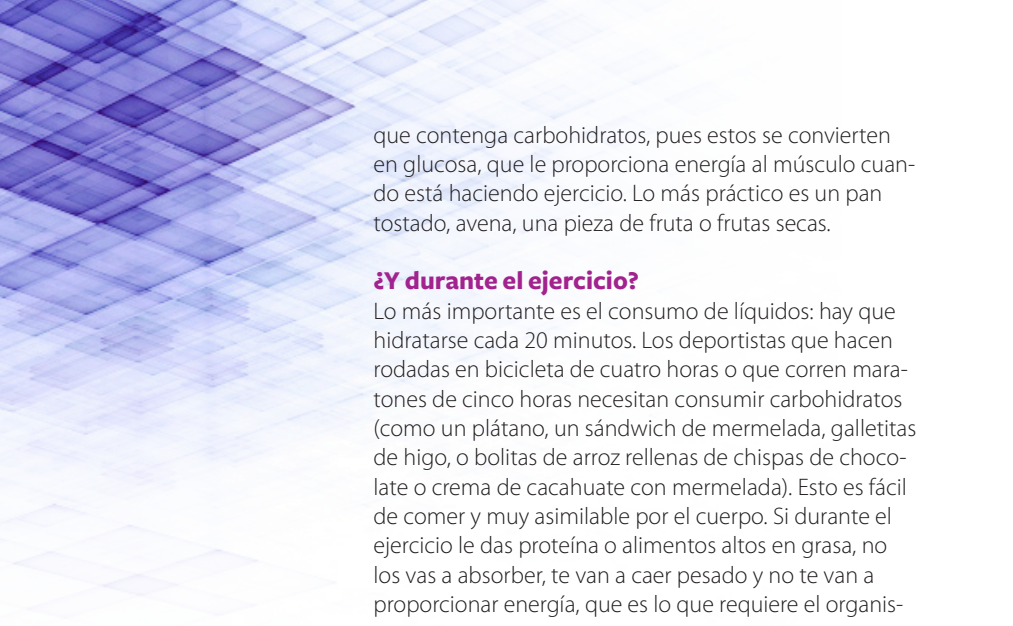
En el momento en el que alguien empieza a tener una rutina de ejercicio, ya sea caminar o cualquier otro, está incrementando su gasto de energía, por lo que lo correcto es aumentar un poco el consumo de calorías. Es importante cuidar que este aumento corresponda a la actividad realizada, porque muchas veces uno sale a caminar y piensa "Tengo permiso para comer lo que sea porque ya hice ejercicio". Aquí es cuando viene el problema porque, al comer más de lo que se está gastando, se genera un desequilibrio.

Por otro lado, si lo que queremos es bajar de peso, debemos seguir comiendo la misma cantidad, y el ejercicio hará que ese balance se vaya del lado negativo porque estamos gastando más energía.

¿Qué se recomienda comer antes de salir a caminar?

Es muy importante salir con algo en el estómago. Mucha gente se levanta y se va directo a hacer ejercicio, pero el cuerpo viene del ayuno de la noche y sus reservas de glucosa están bajas, por lo que la persona puede sentirse mal. Es importante consumir algún alimento

El gasto energético en la caminata depende mucho de la intensidad y el tiempo que se camine. Al hacerlo durante 90 minutos quizá se gasten 500-600 calorías; al caminar por 10 minutos, tal vez solo se quemen 50 calorías.



que contenga carbohidratos, pues estos se convierten en glucosa, que le proporciona energía al músculo cuando está haciendo ejercicio. Lo más práctico es un pan tostado, avena, una pieza de fruta o frutas secas.

¿Y durante el ejercicio?

Lo más importante es el consumo de líquidos: hay que hidratarse cada 20 minutos. Los deportistas que hacen rodadas en bicicleta de cuatro horas o que corren maratones de cinco horas necesitan consumir carbohidratos (como un plátano, un sándwich de mermelada, galletitas de higo, o bolitas de arroz rellenas de chispas de chocolate o crema de cacahuete con mermelada). Esto es fácil de comer y muy asimilable por el cuerpo. Si durante el ejercicio le das proteína o alimentos altos en grasa, no los vas a absorber, te van a caer pesado y no te van a proporcionar energía, que es lo que requiere el organismo en ese momento.

¿Qué comer después de caminar?

Hay una ventana de 30 minutos posteriores al ejercicio en la que el cuerpo necesita recuperar lo que gastó. Si el ejercicio fue muy intenso, se genera un rompimiento de fibras musculares. Para repararlas se recomienda consumir alimentos altos en proteínas, como yogurt griego o un vaso de leche, que tienen las proteínas necesarias para que el cuerpo se recupere después de hacer ejercicio. Obviamente también se puede consumir atún, huevo, claras de huevo, carne, pollo o pescado, siempre y cuando sean magros. Para quienes no comen proteínas animales, hay opciones vegetales, como las leguminosas o pan tostado con *hummus*.

Si haces más ejercicio de lo habitual y no comes más para cubrir ese gasto adicional, el cuerpo recurrirá a sus reservas para compensar.

¿Cuáles son los alimentos aliados de quienes hacen ejercicio?

- **Betabel:** al consumirlo crudo se genera en el cuerpo óxido nítrico natural, que ayuda a tener más explosividad al hacer ejercicio.
- **Cafeína:** aunque no es alimento, es importante, pues estimula el sistema nervioso, por lo que uno hace ejercicio con menos esfuerzo.
- **Proteínas:** como ya vimos, son necesarias. Pueden ser de origen animal o vegetal.
- **Carbohidratos:** la gente los sataniza y los quita de la dieta, pero si vas a hacer ejercicio los carbohidratos son sumamente importantes. Entre más enteros o menos procesados, mejor. Puede ser arroz integral, tortillas o pasta.
- **Agua:** al hacer ejercicio uno suda, y hay que reponer esos líquidos que se pierden. Dependiendo de la cantidad o la intensidad del ejercicio que hagas o el ambiente en el que lo hagas, podrías necesitar electrolitos, pero en situaciones normales, como salir a caminar, basta con beber agua.
- **Leche descremada:** tiene dos tipos de proteínas, el suero de leche y la caseína, que son de lo mejor para la recuperación cuando una persona hace ejercicio. Quien no consume alimentos de origen animal puede beber leche de soya, que sí tiene proteínas y es parecida a la leche de vaca, pero no leche de almendra ni de coco, ya que estas no tienen proteínas.
- **Frutas:** hay que consumirlas con frecuencia. Por ejemplo, los frutos rojos tienen una gran cantidad de antioxidantes y la guayaba es muy buena por su abundante contenido de vitamina C. 