

Nutrición específica para cualquier atleta

La alimentación para una persona que realiza algún tipo de deporte, es tan importante como los entrenamientos que realiza, pues debe de brindar la energía necesaria para poder completar los entrenamientos, además de brindar los nutrimentos indispensables para lograr una recuperación satisfactoria.

Muchas veces los atletas se preocupan por la alimentación antes de las competencias, pero se olvidan de la hidratación y la alimentación post eventos y las diferentes temporadas.

ALIMENTACIÓN EN LA VIDA DIARIA

La cantidad de energía que se debe consumir, deberá estar basada en la energía gastada en los entrenamientos así como en las actividades diarias, tales como trabajar, estudiar, manejar etc. Para que de esta manera el rendimiento deportivo sea el óptimo, el deportista pueda siempre mejorar, y aún pueda continuar con sus actividades.

Ésta energía debe de ser distribuida a lo largo del día, y en proporciones adecuadas para la optimización del rendimiento, por lo que siempre serán 3 comidas fuertes y las colaciones necesarias (6 ó 7), empezando por una comida al despertar y terminando por una comida antes de dormir.

Los alimentos se deben de combinar según los gustos de los deportistas, sin eliminar un grupo de alimentos ya que por lo general, los deportistas deciden eliminar las pastas, el pan, las harinas, cereales etc., por intentar bajar de peso, sin embargo, están eliminando la primer fuente de energía, y al eliminarlos, lo único que se creará, será fatiga crónica, mayor riesgo de lesiones, y ningún tipo de mejoramiento.

La hidratación durante el entrenamiento se basará dependiendo del tipo de intensidad y la duración de los entrenamientos, pero en general una bebida isotónica será la ideal para la rehidratación.

ANTES DE UNA COMPETENCIA.

La duración y la cantidad de alimentos previos a la competencia, dependerá del tipo de deporte que se realice, así como la prueba a realizar, lo que se recomienda es nunca innovar antes de una competencia, siempre comer alimentos que te sean más familiares, pues te puede caer pesado o puede ser insuficiente para la competencia.

El viejo mito de comer mucha pasta en la cena previa, solamente logrará indigestión y mucha pesadez a la mañana siguiente por lo que se debe de distribuir el consumo de carbohidratos a lo largo del día, y no solamente consumir pasta, pues existen otro tipo de carbohidratos como bolillo, frutas, cereales, harinas, papa tortilla etc. Sin embargo evita la mantequilla, mayonesa y las salsas cremosas como de tres quesos o curry que pueden caerte pesadas.

HIDRATACIÓN

Siempre antes, durante y después de las competencias, hay que tomar pequeños tragos para hidratarse, pero no solamente beber agua simple, sino también tomar bebida para deportistas.

El aire acondicionado, ambientes y cabinas presurizadas aumentan las pérdidas de líquido de la piel y los pulmones, el riesgo de deshidratarse es alto, especialmente cuando los tiempos de viaje son largos. Los síntomas de la deshidratación pueden incluir dolores de cabeza, cansancio o estreñimiento leve. Aunque se suministran bebidas con regularidad durante el vuelo, el tamaño de las porciones es pequeño y suelen ser insuficientes para mantener la hidratación en cambio de cuando se viaja por carretera o tren, la hidratación es completamente responsabilidad propia.

TRASLADOS

El traslado al lugar de competencia, puede ser a unas cuantas horas, o puede requerir tomar coche o avión, por lo que una vez que se haya establecido la dieta previa a la competencia, se debe de tomar en cuenta este detalle que puede estropear todo. Se deben de tomar en cuenta los horarios diferidos de las comidas, la inactividad y el aumento de la pérdida de líquidos durante el transporte pueden interferir con el desempeño de los primeros días después de la llegada, y si la competencia es al día siguiente, el desempeño no será el esperado.

COMIDAS Y REFRIGERIOS

Algunos deportistas pueden tener dificultades para satisfacer sus necesidades nutricionales durante el viaje y podría comprometer las reservas de glucógeno o hasta pueden perder peso. Por otra parte, el consumo excesivo de comidas y colaciones puede llevar al aumento de la grasa corporal no deseada, así como aumentar inflamación y malestar estomacal.

Cuando se requiera de un viaje será importante ponerse en contacto con la aerolínea antes de la salida para saber si se proporcionan comidas especiales (por ejemplo, baja en grasa, vegetariana, menú especial para deportistas), en qué consisten y el horario de las comidas durante el vuelo.

Planear la ingesta de alimentos por adelantado para decidir qué alimentos se van a consumir, y así llevar sus propios alimentos. En los vuelos largos tratar de adoptar los horarios de alimentación que tendrá en el destino, esto ayudará a reducir el Jet Lag y ajustar tu reloj biológico.

Los deportistas con dietas restringidas o cuando el peso no debe variar (boxeadores) pueden no necesitar todos los alimentos que brindan en el avión. Beber líquido y goma de mascar sin azúcar ayuda a disminuir la tentación de comer en exceso durante los vuelos, por otra parte, sería mejor llevar los propios alimentos y rechazar el servicio de alimentos del avión.

Cuando las necesidades de carbohidratos son altos, o está en carga de carbohidratos, es necesario llevar refrigerio alto en carbohidratos para complementar con los alimentos proporcionados en vuelo, barras, frutas etc.

Un punto muy importante es cuando se viaja por carretera, pues no falta la parada a la tiendita en la gasolinera. Para evitar comer alimentos fuera de su régimen lleve sus propios alimentos, apegándose al plan de nutrición y evitar la tentación de comer garrachas, alimentos de la calle y simplemente no comer alimentos que puedan afectar su salud y comprometer el desempeño.

Siempre es muy importante asistir a un especialista para llevar de la mejor manera la nutrición antes durante y después de las competencias, para potencializar el rendimiento y desempeño deportivo.