

Alimentos y suplementos deportivos

Para cubrir las necesidades nutrimentales de los atletas, existen en el mercado diversos alimentos y suplementos que nos pueden ayudar. A continuación se mencionan algunos de estos productos:

- **Bebidas para deportistas:**

Se usan para rehidratar durante entrenamientos prolongados (media y larga distancia) y competencias y para rehidratación después de sesiones de entrenamiento. Contiene algunos electrolitos para recuperar las pérdidas en el sudor y aumentar la cantidad de ingesta de fluidos.

- **Geles:**

Son carbohidratos compactos y portables que pueden ser utilizados en entrenamientos prolongados y competencias como fuente de energía rápida.

- **Suplementos líquidos:**

Suelen ser convenientes, portables, fáciles de consumir. Son alimentos que contienen carbohidratos, proteína y micronutrientes para recuperación post ejercicio.

Generalmente también son bien tolerados para antes de un evento y provee buena fuente de carbohidratos antes de arrancar. Muchas veces son mejor tolerados que la comida sólida por personas que tienen problemas gastrointestinales.

Son muy buena opción para los viajes.

- **Multivitamínicos y suplementos minerales:**

Suplemento de vitaminas y minerales, en caso de no haber comida disponible.

Fuente de micronutrientes disponible para largos periodos donde hay restricción de energía.

- **Suplemento de calcio:**

Son utilizados en caso de prevención y tratamiento de desmineralización ósea, de no ser posible cubrir las demandas con alimentación.

Se debe de consumir bajo supervisión médica en conjunto con un apropiado plan de nutrición.

También existen alimentos y suplementos con efectos ergogénicos, los cuales tienen como fin mejorar el rendimiento físico. En el mercado existen muchos tipos, sin embargo hay que tener cuidado ya que no todos están aprobados por la FDA (Food and Drug Administration) y pueden llegar a tener efectos secundarios en la salud. Dos de los suplementos que están aprobados y existe evidencia sobre sus beneficios son:

- **Bicarbonato o carga de citrato:**

Existe evidencia de un beneficio en corredores de distancia media (800-1500mts) que una carga de bicarbonato o citrato, reduce el pH sanguíneo y mejora la capacidad amortiguadora extracelular, lo que pudiera llevar a mejorar las adaptaciones al entrenamiento permitiendo entrenar más fuerte.

La dosis típica es de 300mg/kg de peso de bicarbonato o 500mg/kg de peso de citrato de 1-2 horas antes del evento.

- **Cafeína**

La cafeína aparentemente mejora el rendimiento de ejercicio de larga duración e intensidad y puede mejorar o beneficiar en carreras de mediana o larga distancia.

Pequeñas dosis (1-3mg/kg de peso) muestran ser igual de efectivas que grandes dosis (5-6mg/kg de peso).

Pueden ser consumidos en refrescos de cola, bebidas energéticas, o como ingrediente dentro de algunos productos (geles).

OJO: Para el correcto uso de cualquiera de estos productos, es necesario consultar a un especialista en nutrición deportiva para que pueda adecuarlos a tus condiciones específicas.

Vanessa Risoul