

LA ALIMENTACION DEL DEPORTISTA

Por: Gloria Campuzano Alvarez

Durante mucho tiempo se ha estudiado el gusto por las comidas, además de las necesidades nutricionales que afectan para el crecimiento y desarrollo del organismo. La comida se encuentra en muchos lugares y en muchas apariencias. Y más allá de satisfacer la bioquímica y necesidad de energía de nuestros cuerpos, esta variedad nos da el placer tanto en el aspecto culinario como en el aspecto social. Estamos asociados con la comida, en efecto, en nuestras funciones sociales: fiestas, almuerzos de negocios, banquetes, fiestas navideñas y familiares, bodas, etc. Desde que el hombre sentó las bases para compartir la comida, ésta se ha convertido en una forma de comunicación, por lo tanto, la alimentación, siempre ha sido más que algo para comer.

Los deportistas tienen problemas para escoger la mejor alimentación para prevenir insuficiente vigor, dificultad en la concentración, empeoramiento en la fuerza, indeseada pérdida o ganancia de peso, etc. Y sus inmediatas soluciones no son en dietas altamente especializadas para máximas ejecuciones deportivas, sino una dieta bien balanceada (1) dieta que no solamente dé las necesidades inmediatas sino también los patrones para mantener por más tiempo la salud física.

En efecto, no hay una sola dieta para el deportista, todos los deportistas tienen demandas individuales de energía que requieren

(1) Dieta balanceada en Colombia incluye alimentos de los cinco grupos, a saber: leche y derivados, carnes, huevos, leguminosas y mezclas vegetales, hortalizas y verduras, frutas, cereales, granos, tubérculos, plátanos, azúcares, grasas y aceites.

planes dietarios específicos para sus ejecuciones. Pero hay necesidades nutricionales comunes a todas las dietas y ellas constituyen una dieta básica y racional, tanto para el deportista como para alguien que esté generalmente activo.

La alimentación racional juega un papel muy importante para el alto rendimiento deportivo. El aporte alimenticio y las leyes o principios mínimos de dietética en la vida diaria del deportista durante las diferentes etapas de su preparación física, social, moral y síquica son inseparables de la técnica y de un régimen de vida adecuado.

La alimentación del deportista responde a una doble necesidad.

La primera y más evidente es la de cierta cantidad de alimento, esta necesidad primordial recibe el nombre de necesidad **energética** que en cada individuo es diferente ya que su edad, sexo, peso, talla, actividad y práctica deportiva son diferentes.

La segunda necesidad es de orden cualitativo; es la necesidad **plástica** o sea la necesidad de alimentos constructivos para la conservación y elaboración de los tejidos: proteínas, sales minerales y necesidad de vitaminas y de agua.

Según el período o ciclo de actividad deportiva se dan las siguientes raciones:

Ración de entrenamiento
Ración de competición
Ración de recuperación

Entretanto hay otros dos tipos:

Ración de espera

Ración de medio tiempo

Alimentación en los días de entrenamiento

Es la más importante de todas las raciones, pues de ella depende la organización de los tejidos (músculos en particular) y el hábito al ejercicio, acostumbrando el organismo a regir rápidamente, eliminando los metabolitos indeseables y haciendo que estos no se acumulen a los valores permitidos, lo que daría a un período de recuperación más prolongado.

El consumo de vegetales, frutas, leche desnatada, peces, carne magra y productos de granos y cereales debe ser relativamente alto; la cantidad de azúcar refinada (azúcar) en la dieta debe ser baja, es decir no exagerar su consumo en la época de entrenamiento.

El consumo de alimentos proteínicos es un prerrequisito. El deportista debe elegir de los siguientes alimentos: leche, carne magra, huevo, queso, leguminosas (frijoles, lentejas, soya, garbanzos, etc.). Además es importante el consumo de los siguientes alimentos: frutas, hortalizas y verduras, arroz, papas, plátanos, panes, granos, cereales, etc. Preferir el consumo (no exagerado) de margarinas y aceites vegetales a la mantequilla y a la manteca.

Es en la época de entrenamiento (y no de competencia) en la que el deportista debe controlar su peso y estar atento a las posibles pérdidas o ganancias, las cuales eventualmente se traducen en un sobreentrenamiento, o lo contrario, o en un déficit o exceso del consumo alimenticio.

El deportista debe obedecer a un horario fijo para las comidas, dependiendo de la hora de entrenamiento. Debe evitar entrenar con el estómago muy lleno o en ayuno completo.

Para aquellos deportistas que entrenan en horas muy tempranas y que no pueden to-

mar desayuno se sugiere: No ir a entrenar sin antes haber consumido alimento. Se recomienda: Beber jugo de frutas, preferiblemente no ácido y azucarado, o bien agua de panela, lechera, bocadillo con un poco de queso para evitar la sensación de sed, etc. Es bueno recordarle al deportista que el desayuno es una importante comida del día, por lo tanto hacerlo una hora después de haber entrenado.

Otra ley muy importante que debe seguir todo deportista es el comer despacio y masticando muy bien todos los alimentos con el fin de que la digestión sea la más adecuada. Entre una comida principal y la hora de entrenamiento debe dejar pasar 2:30 a 3:00 horas. Se debe verificar la ingestión de agua o bebidas alcalinas sin gas, ingeridas de preferencia 1/2 hora antes de una comida o 1:30 a 2 horas después de la misma. Se debe ingerir de 6-10 vasos al día, preferiblemente al clima y entre las comidas (no con).

El deportista debe evitar: bebidas alcohólicas y bebidas gaseosas, excesos de café o té, repollo, nabos, cebolla, coles (si le produce flatulencia) carnes de cerdo (excepto muy magro o en carnes frías), exceso de condimentos, chicharrón, exceso de grasas, productos de charcutería con mucha grasa, exceso de confites, cremas y dulces. Evitar todo alimento que su organismo rechace (en casos de alergias, etc.). Se recomienda a todo deportista seguir un plan de comida que incluya alimentos variados para evitar el exceso de consumo de vitaminas y minerales por droga.

Ejemplo de una alimentación para deportista dieta de 3.000 calorías. (2)

Desayuno	
Bebida con leche	1 pocillo
Huevo o sustituto	1 porción
Harinas	2 porciones
Grasa	1 cucharadita
Fruta	1 porción

(2) Ejemplo en base a patrones alimentarios colombianos: recomendaciones para individuo de 18, 24 años, con promedio de 10, 20, 30°C de temperatura ambiente y con actividad moderada alrededor de 2.700 calorías por día

Almuerzo

Fruta	1 porción
Sopa	1 plato
Carne	1 porción
Harinas	2 porciones
Hortalizas y verduras	1/2 pocillo
Leche	1 vaso mediano
Dulce	1 cucharada

Media mañana o algo

Jugo de frutas con leche	1 vaso (con 1-2 cucharadas de azúcar)
Harina	2 porciones
Quesito	1 tajada

Comida

Leguminosas	1 cucharón
Carne	1 porción
Harinas	2 porciones
Hortalizas y verduras	1/2 pocillo
Leche	1 vaso mediano
Dulce	1 cucharada

A continuación se dará algunas listas de intercambio de alimentos.

Huevo o sustituto: El huevo lo puede intercambiar por los siguientes alimentos:

Queso(ito)	1 tajada delgada
Salchicha grande	1 unidad
Mortadela	1 tajada
Jamón	1 tajada
Salchichón	1 tajada mediana

Carne: Incluye carnes de res, pescado, pollo, menudencias. Una porción la obtiene de dividir una libra cruda en 6 partes.

Harinas: Una porción de harina es igual a cada uno de los alimentos siguientes en la cantidad indicada.

Arepa delgada	1 unidad mediana
Arepa redonda	2 medianas
Pan	1 tajada
Galletas de soda	6 unid. cuadradas
Galletas salinas	8 unid. cuadradas
Panqueques	1 unidad mediana

Buñuelo	1 unidad
Corn Flakes	10 cucharadas
Arroz cocinado	4 - 6 cucharadas
Papa común	1 mediana
Plátano verde o maduro	1/2 unid. mediana
Pastas cocinadas	1/2 pocillo
Yuca	1 trozo mediano
Ñame	1 trozo mediano
Arracacha	1 trozo mediano
Avena	3 cucharadas.

Dos porciones de harina sería: 6 cucharadas de arroz cocinado y 1 papa al horno.

Hortalizas y verduras: prefíralas crudas, ralladas, también puede ser en jugos como la zanahoria, remolacha, etc.

Leguminosas: fríjoles, garbanzos, lentejas, arvejas, habas, soya (todas cocidas).

Grasas: Margarina, mayonesa, crema, aceite.

RACION DE COMPETICION DIETA PRE-EVENTO

La ración de competición es la que se inicia en el día que antecede a la competición y va con tres horas antes del evento deportivo.

Debe ser específica para el deporte a ser practicado y depende de las siguientes características:

Duración del esfuerzo.
Intensidad del esfuerzo

Las circunstancias ambientales en las cuales el deporte es ejecutado y practicado.

Con las consideraciones ya hechas para los días de entrenamiento, complementaremos con las siguientes: Se debe suministrar, preferiblemente, en el día anterior y en el día de la competición, glúcidos o azúcares por ser más fácilmente absorbidos y utilizados por los tejidos.

El deportista debe recibir su última comida antes de la competición más o menos 3 horas antes de la realización de la misma. A este respecto Astrand afirma: "El ejercicio físico realizado después de una refrigeración resul-

tará en una competencia entre los intestinos y los músculos que trabajan por una adecuada irrigación sanguínea. Pesados trabajos musculares deben, por lo tanto, evitarse después de una refrigeración pesada”.

La última comida antes del evento deportivo debe ser reducida en volumen y consumir aquellos alimentos que el deportista sabe que son bien tolerados por su organismo. Debe contener alimentos protéicos (por ejemplo: carne magra) y carbohidratos tipo polisacárido (por ejemplo: arroz, papa, pastas, panes) y tipo monosacáridos (por ejemplo: azúcar, panela, dulces).

Mencionamos sólo algunos deportes que han encontrado problemas nutricionales en los días de competición. Es evidente en el ciclismo (La Vuelta a Colombia en este caso). Ante todo es necesario resolver el problema del horario de las competencias y el lugar de comidas después de la competencia para que la alimentación del deportista sea la más adecuada ya que la reposición de las reservas para responder al día siguiente sería un problema para la salud si la alimentación no es la correcta.

Los jugadores de tenis han encontrado un problema nutricional resultante del factor que la competición, a menudo, compromete largos torneos, cuando 2 ó 3 partidos podrían ser jugados en uno o más días consecutivos, muchas veces durante un tiempo caliente.

Los deportistas están interesados de sus recursos energéticos por grandes períodos y en mantener una buena hidratación - suficiente almacenamiento de agua- puede (y siempre podría) ser un interés primario.

Regularmente programar la producción de fluidos, suficientes para mantener constante el peso de día a día durante varios días de competencias, es crítico. Comiendo comidas regulares, siguiendo el programa normal en lo posible, y suplementando con bebidas azucaradas y/o salinas y otros alimentos (caso del ciclismo a través del día de la competi-

ción, podría, garantizarse el aporte de minerales y la necesaria energía.

La dieta pre-competición podría ofrecer alimentos que minimizaran trastornos gastrointestinales incluyendo alimentos familiares para el deportista, tratando de que no ocurran cambios bruscos en sus hábitos alimentarios; es decir, que la dieta de competencia no difiera mucho de la dieta de casa.

Para los mejores competidores, el mejor plan de dietas provee modestas cantidades de alimentos altos en carbohidratos tipo polisacárido: pan, pastas, arroz, cereales, etc., tres días previos a la competencia, recalcando que en días de entrenamiento han llevado un régimen de alimentación y un régimen (o estilo de vida) correctos:

En resumen, es importante:

- a. Que los deportistas no fallen en las comidas.
- b. Que la producción de alimentos sea regular.
- c. Que la comida abundante y con corto tiempo antes de la competición sea abolida.
- d. Que no pase por alto ninguna comida en especial la primera (desayuno)

Otra regla general es considerar la cantidad individual libre y que sea la más deseable para el deportista ya que el factor psicológico es muy importante. Algunos deportistas continúan creyendo que alimentos particulares les ayudará a ser ganadores; probablemente su sistema digestivo cooperará y él estará mentalmente preparado para una máxima ejecución.

Un factor fundamental en la dieta pre-evento es mantener un óptimo estado de hidratación. Para lograr esto los fluidos son importantes, no solamente antes y durante el evento, también por 2 ó 3 días de antemano. La inmediata dieta pre-evento, podría incluir 2-3 vasos de alguna bebida (no es recomendable grandes cantidades de leche por su contenido de grasa y porque a veces no es

bien tolerada). Bebidas no carbonatadas de jugos de frutas, son generalmente buenas. Ayudan a las competiciones que particularmente son de un tiempo prolongado, además de proveer el azúcar necesario y de ser bien aceptadas y toleradas por los deportistas.

La hidratación y la energía son las principales consideraciones durante la competencia, particularmente en aquellos eventos que se extienden por períodos de muchas horas. Partidos de tenis por ejemplo, demanda que el deportista compita muchas veces durante un período extenso. En días calurosos, corredores de maratón podrían beber fluidos no solamente justo al momento de comenzar sino también en las estaciones de agua durante la competencia. Jugadores de baloncesto pueden tomar líquidos, durante los descansos.

Ración de Recuperación.

En esta fase, que sucede al evento deportivo, existe el problema de reconstruir todo el patrimonio nutritivo que durante la competición fue consumido. Se deberá tener una restitución hidro-salino y glucosídica (azúcares de pronta utilización). Deberá ser administrada durante las 24 horas que siguen a la competición, conteniendo un buen aporte vitamínico, mineral e hídrico: frutas, vegetales. Evitar el exceso de alimentos proteínicos para poder desintoxicar más fácilmente el organismo (esto no quiere decir que no los debe consumir).

Después de la competencia el deportista deberá ingerir un vaso grande de agua o jugo de

frutas alcalinas (papaya, banano, etc.) a temperatura ambiente; luego de la ducha o baño, tomar un vaso de leche en caso de ser esta bien tolerada por el deportista, o bien yogurt, si es posible conseguir. Dejar pasar 1-2 horas para la siguiente comida que debe ser rica en vegetales y frutas.

Ración de espera

Es la ración administrada entre la última comida y el evento deportivo. El tiempo comprendido entre esas dos situaciones va de 2 1/2 a 3 horas. Se puede dar entre ese intermedio una ración hídrica, mineral, vitamínica o glucídica.

Una ración de espera, iniciada una hora antes de la competición es administrada en base a 1/8 de litro cada 15 minutos lo que totalizará 1/2 litro en período previsto en forma de jugos de frutas frescas a temperatura ambiente y adicionando 2 cucharadas de azúcar (o si se tiene al alcance 20 gramos de fructosa).

Ración de Medio Tiempo.

Es la ración que puede ser administrada entre dos tiempos de competencia, pudiendo llevar azúcares, sales minerales y vitaminas. Con lo anterior se aconseja jugo de frutas frescas, al clima y preferir las frutas alcalinas.

Como en nuestro medio esto es un poco difícil de conseguir, entonces preferir aquellos tipos de bebidas refrescantes sin gas (néctares, por ejemplo).

BIBLIOGRAFIA

A Alimentacao Do Atleta
Premio MEC de Medicina Deportiva
Luiz Settiner. 1974 Porto Alegre. Brasil.

Deporte y Alimentación
Guía Dietética para el Deportista
A.F. Creff, L. Berard
1973. Paris, Francia.

DATOS DEL AUTOR

Gloria Campuzano Alvarez
Licenciada en Nutrición y Dietética
Nutricionista y Dietista de Medicina Deportiva
Coldeportes Antioquia.

Medicina de la Cultura Física
Dr. Fl. C. Ulmeanu
Ed. Pax México.

The complete Diet Guide for runners and other athletes
Editado por Hal Higdon. World Publications
Mountain View, C.A. 1978