

## La dieta de un deportista

El propósito de estas dietas es proporcionar una nutrición adecuada para el entrenamiento, la recuperación y las competencias de los deportes de resistencia, como la carrera y la natación de grandes distancias, las competencias de tenis y los triatlones donde se mantiene una actividad continua por más de 80 minutos. Los rangos que se dan a continuación son de un plan de alimentos para atletas entre 55 y 75 kilogramos de peso.

### LA DIETA DEBE SER ALTA EN:

- **CARBOHIDRATOS COMPLEJOS:** el 55-60% de las necesidades de energía deben provenir de alimentos ricos en carbohidratos, ya que se transforman posteriormente en glucosa, que es la fuente de energía preferida para que trabajen los músculos. Estos alimentos son el pan, arroz, pasta, cereales de caja, frutas y tubérculos. Se pueden ingerir raciones adicionales de carbohidratos unos días antes de la competencia, para saturar el hígado y los músculos de glucógeno.
- **LÍQUIDOS:** debe mantenerse el cuerpo bien hidratado durante y después de los entrenamientos y las competencias. Debe tenerse cuidado con el consumo de bebidas que contengan cafeína.

### LA DIETA DEBE SER BAJA EN:

- **GRASAS:** deben evitarse alimentos con alto contenido de grasa. El consumo de una pequeña cantidad de grasa es necesaria para una buena salud, especialmente para la absorción de las vitaminas liposolubles. La grasa no es una buena fuente de energía para el trabajo muscular, por lo que es conveniente consumir alimentos con bajo contenido de grasas y evitar el uso de grasa adicional como la mantequilla, margarina, crema y mayonesa.

### LA DIETA DEBE SER MODERADA EN:

- **PROTEÍNAS:** los atletas de resistencia necesitan incrementar sus raciones de proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos después del ejercicio. Para esto no es necesario incrementar el consumo de proteínas con suplementos proteínicos, simplemente consumir mayor cantidad de alimentos con proteínas. Se recomienda una ingesta diaria de una ración de proteína por cada 5-8 Kilogramos de peso corporal, donde una ración equivale a 30 gramos de carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero ó 250 mililitros de leche descremada.
- **FIBRA:** los atletas de resistencia generalmente necesitan ingerir mayor cantidad de

alimento, por lo que no es conveniente el consumo de alimentos con alto contenido de fibra porque son muy llenadores.

Las grasas, que son consideradas como "malas" por muchos deportistas son en realidad buenas fuentes de energía y tienen un efecto ahorrador de glucosa en los ejercicios aerobios. Las grasas saturadas de origen animal están presentes en alimentos tales como: carnes, yema de huevo, lácteos enteros, vísceras, chocolates, productos de panadería y pastelería manteca, crema, etc. y las grasas insaturadas presentes en los aceites vegetales. Las grasas deben cubrir del 20-30 % del valor calórico total.

Dentro de los llamados micronutrientes, encontramos a los minerales y las vitaminas. Estos juegan un papel muy importante en el organismo, y si no son ingresados con la dieta diaria en el nivel adecuado producen enfermedades por deficiencia. Por cada caloría consumida se necesita 1 ml de agua por lo que un atleta que ingiera 3000 calorías necesitará 3.000 ml de líquido.