

LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

Un aperitivo.... ¿PARA QUÉ CUIDAR LA ALIMENTACIÓN?

Acudimos a entrenar y nos ponemos unas botas específicas para jugar al baloncesto, practicamos y practicamos para tener mejor tiro, para pasar mejor... pero, **¿pensamos en qué comemos para poder rendir al tirar, al correr, al saltar, al defender...?**

La alimentación es el proceso básico por el cual podemos aportar nutrientes a nuestro organismo, utilizarlos y transformarlos en energía que nos permite desarrollar la actividad correctamente. La energía no se crea, necesitamos TRANSFORMARLA y la alimentación correcta es la mejor "Gasolina" que mueve nuestro "Coche".

Un gran entrante... UNA DIETA EQUILIBRADA

Para empezar debemos basarnos en una buena dieta. Una Dieta Equilibrada que nos aporte todos los nutrientes necesarios.

Esta pirámide nos aporta una relación de aquellos elementos que debemos tomar DIARIAMENTE, SEMANALMENTE y que se permiten OCASIONALMENTE para mantener nuestra dieta equilibrada.



Una dieta que tenga todo tipo de alimentos nos aportará una seguridad para poder utilizar correctamente nuestro cuerpo.

De primero... ¿QUÉ INGERIMOS?

Existen 6 clases de nutrientes básicos que debemos tener en cuenta:

- Hidratos de Carbono
- Proteínas
- Grasas
- Agua
- Minerales
- Vitaminas

Todas ellas son ESENCIALES para una buena nutrición.

- Los HIDRATOS DE CARBONO nos aportan energía de manera rápida y son aquellos de los que antes utilizamos para el deporte. Las encontramos en pastas, arroces, frutos secos, frutas...
- Las PROTEÍNAS tienen una función más estructural pero pueden ser también una fuente de energía. ¡¡¡No hay que descuidarlas!!! Carnes, Pescados, Huevos, Proteínas vegetales como la soja...
- Las GRASAS (LÍPIDOS) son FUNDAMENTALES!!!. Nos permiten obtener más del DOBLE de energía aunque de manera más lenta que los HC. ¡¡¡Tienen mucha importancia!!! Lácteos y derivados, Aceite, frutos secos... (Debemos diferenciar las grasas, ¡¡¡no todas son buenas!!!)
- El AGUA es el elemento básico. Somos AGUA en un 60% y debemos tenerlo muy en cuenta. En el entrenamiento/competición perdemos mucha cantidad de agua y reponerla es ¡VITAL!
- Las VITAMINAS Y MINERALES son muy importantes. De manera sencilla, nos permiten que todo el organismo funcione correctamente y se interrelacione bien. Sin ellas empezamos a tener fallos en el funcionamiento. No hay una relación correcta entre todos los sistemas de nuestro cuerpo. Legumbres, frutas y verduras principalmente.

Un segundo... ANTES DE LA COMPETICIÓN

Mantén una **dieta equilibrada**. Piensa en rellenar tus reservas de Hidratos de Carbono pero no descuides el resto de alimentos. Una dieta equilibrada dándole algo más de importancia a los hidratos de carbono puede ayudarte para la competición y entrenamientos.

Mantente **bien hidratado** durante todo el día. ¡Es fundamental!

El proceso de digestión puede durar hasta 4h. Debes tener la comida principal como **3 horas antes de la competición**. Entre medias, puedes comer una pequeña fruta para aportar más energía.

*****¿Y si compito a las 9 de la mañana? ¿Me levanto a las 6?**

Evidentemente sería estupendo poder hacer eso, pero debemos respetar el descanso. Por esa razón debemos desayunar 1h30 – 2h antes de la competición de una manera más ligera. Algo de cereales y un par de frutas con abundante líquido puede ser muy buen desayuno.

Para poder hacer eso, debemos haber tenido una CENA de muy buena calidad. Debemos llenar nuestros depósitos de Hidratos de Carbono en la cena y pensar en ella como la comida previa a la competición. Pero ya sabes, con una alimentación EQUILIBRADA.

Un tercero... DURANTE LA COMPETICIÓN

Lo principal durante la competición es la correcta HIDRATACIÓN.

Una pérdida del 3% del agua corporal ya tiene efectos en el rendimiento. Eso significa que si pesamos 70Kg y tenemos aproximadamente 42kg de agua, cuando sudamos y perdemos 1'2 litros sudando empezamos a disminuir nuestro RENDIMIENTO. Y llegamos a sudar más que eso...

Con una alimentación previa correcta, no es necesario incluir hidratos de carbono a la bebida. Sin embargo si no has tenido esa alimentación antes de la competición puede ayudarte.

Un Postre. ¿Qué comer DESPUÉS de la COMPETICIÓN/ENTRENAMIENTO?

Después de la competición o el entrenamiento, los dos objetivos más importantes son:

- HIDRATARSE
- Restablecer las RESERVAS de Glucógeno (Hidratos de carbono)

*Sobretudo las 2 horas posteriores al ejercicio. Bebe agua en abundancia y come algún elemento con hidratos de carbono. Un par de frutas después del partido pueden ayudarte a recuperar de manera muy rápida. Bebe agua.

Y en la Sobremesa...LO MÁS IMPORTANTE

- Mantén una DIETA EQUILIBRADA, come de todo y evita ir con regularidad a centros de comida rápida.
- Aliméntate SIEMPRE ANTES DE LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS con calidad.
- Mantente HIDRATADO antes y durante la competición. REHIDRATATE después. Las dos horas posteriores son las más importantes.
- Aliméntate DESPUÉS DE LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS para una buena recuperación. Las 2h posteriores son las más importantes.

ALBERTO CRUZ ALDA. "BETO"