



## Nutrición y deporte: Mini guía para deportistas

# Nutrición y deporte: Mini guía para deportistas

¿Sabías que la **alimentación** es uno de los factores que más influye en el rendimiento físico junto con el **descanso y el entrenamiento**?

Una **buena alimentación** puede facilitar la fuerza y el crecimiento muscular, el correcto funcionamiento metabólico y la mejora tanto del rendimiento como de la recuperación del organismo y la prevención de lesiones.

Por tales motivos tener una alimentación equilibrada antes, durante y después del entrenamiento, incluyendo la ingesta de agua, es vital para un buen desempeño.

## Etapas del entrenamiento y alimentación

En la etapa de **pre - entrenamiento**, se necesita energía para poder rendir mejor. Por eso es clave sumar carbohidratos. Este macronutriente principalmente aporta energía para los músculos. Si su consumo es insuficiente puede aparecer fatiga temprana, disminución en el rendimiento y la concentración y un mayor riesgo de lesiones.

Tipos de carbohidratos a incorporar según el tiempo de digestión previo al entrenamiento:

- De 2 a 3 horas antes de entrenar: Incorporar hidratos de carbono de digestión lenta, ya que aportan energía sostenida. Este tipo de hidratos de carbono se encuentra en alimentos como avena, pan integral, batata, arroz integral y legumbres.
- De 40 a 90 min antes de entrenar: Incorporar hidratos de carbono de digestión rápida ya que aportan energía inmediata. Este tipo de hidratos de carbono se encuentra en alimentos como banana madura, pan blanco, barra de cereal, miel y jugo natural.
- Evitar alimentos muy grasos, con mucha fibra o proteínas cuando falta poco para entrenar ya que pueden causar malestar digestivo.



**Durante el entrenamiento** es fundamental la hidratación para mantener el rendimiento y evitar calambres, fatiga y pérdida de concentración.

- Entre 1 a 2 horas antes del entrenamiento beber medio litro de agua.
- Durante el entrenamiento beber entre 150–250 ml cada 15–20 min.

- Si el entrenamiento dura más de una hora o hace mucho calor, se pueden usar bebidas isotónicas (agua + sodio + carbohidratos).
- Al finalizar el entrenamiento, lo ideal es poder hidratarse hasta recuperar el peso perdido (pesarse antes y después de entrenar puede ayudar a evaluar nuestro grado de deshidratación).

Durante el **post-entrenamiento** el objetivo es reparar el músculo y recuperar energía. Entre los 30/60 minutos posteriores al ejercicio es ideal sumar alimentos como arroz, pasta, pan, frutas, avena, que aportan hidratos de carbono, claves para recuperar glucógeno. Por otro lado alimentos como huevo, yogur, pollo, atún o legumbres, que aportan proteínas, macronutriente fundamental para reparar las fibras musculares. Y sumar agua o bebida con electrolitos para una correcta hidratación.

Combinar ambos nutrientes mejora la recuperación y prepara el cuerpo para el próximo entrenamiento.

### ¿Cómo armar una bebida isotónica casera?

#### Bebida isotónica básica de cítricos

- Ingredientes:

1 litro de agua

Jugo de  $\frac{1}{2}$  limón y  $\frac{1}{2}$  naranja

1 a 2 cucharadas de miel o azúcar

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal (marina de preferencia)

- Procedimiento:

Mezclar el agua con el jugo de cítricos.

Agregar miel y sal, revolviendo bien.

Refrigerar antes de consumir.

- *Aporta sodio, potasio, vitamina C y energía rápida.*



### Sumar suplementos. ¿Es necesario?

El objetivo de los mismos es **complementar, no reemplazar una buena alimentación y planificación**. Por tal motivo el uso de suplementos (como proteína en polvo, creatina, cafeína, entre otros) debe ser considerado de manera individual teniendo en cuenta objetivos y rendimiento deportivos específicos, **bajo supervisión de un profesional de la salud**.

## Impacto del descanso en el rendimiento deportivo

El descanso adecuado es crucial para el rendimiento deportivo, ya que permite la recuperación muscular, mejora la coordinación, la velocidad de reacción y la toma de decisiones.

La falta de descanso puede llevar a una disminución en la fuerza y resistencia, aumentar el riesgo de lesiones, afectar negativamente la concentración y el estado de ánimo, e impactar en la capacidad para rendir al máximo nivel.

- **Importante:** *El uso e ingesta de bebidas isotónicas y suplementos deportivos debe ser supervisado por un profesional competente como médicos y/o nutricionista deportivo.*