



CONSEJOS PARA DEPORTISTAS AMATEURS

1. ¿Para qué comemos?

En general, podemos decir que comemos para cubrir los requerimientos de energía y nutrientes de nuestro organismo, cada día.

En el caso de los deportistas, la comida, además se considera el “entrenamiento invisible” y debe servir para obtener la mejor composición corporal, el mejor rendimiento deportivo y recuperación posibles.

2. Errores y mitos comunes

- La proteína no es igual a masa muscular: habitualmente los deportistas, consumen un exceso de proteína de origen animal o en forma de suplementos.
- Las calorías cuentan: tendemos a sobreestimar el esfuerzo físico que realizamos, y por tanto pensamos que necesitamos mucha más energía de la que en realidad estamos utilizando.
- Los vegetales, los grandes olvidados: este grupo de alimentos se caracteriza por su riqueza en fibra, vitaminas y minerales, imprescindibles para un rendimiento deportivo óptimo.
- El momento, importa: es necesario planificar las ingestas (en composición, tiempo y cantidad) alrededor de las sesiones de entrenamiento y descanso.
- No tengo sed: uno de los factores que más intervienen en la pérdida de rendimiento, así como en las lesiones de tejidos blandos, es la deshidratación. Tener en cuenta la temperatura, humedad, ambiente, intensidad y duración del ejercicio es clave para elaborar una pauta de hidratación.

3. Recomendaciones generales

3.1. Hidratos de Carbono:

Tienen una función energética primordial. Elige las variedades integrales y no les tengas miedo, alrededor del 55-60% del total de las calorías de tu dieta deben provenir de este macronutriente.

De cara al esfuerzo, 2-3 horas antes, es interesante hacer una ingesta rica en hidratos de carbono (pan/pasta/arroz integral, legumbre). Así conseguirás tener un buen depósito de glucógeno hepático y muscular, es decir, llenarás el depósito de combustible.

Consejo: Prioriza hidratos de carbono integrales en tu alimentación, y reduce el consumo de azúcares simples.

3.2. Proteína:

La mayoría de deportistas ingieren una cantidad excesiva de proteína, con la idea errónea de que la proteína, se convierte en músculo. Según la evidencia científica (1), la cantidad de proteína que cada deportista ingiere, debe estar personalizada en función de la disciplina deportiva y el objetivo que se persigue con la misma. Para **mantener** la masa muscular, se estima que los deportistas deben ingerir 1,2 a 1,8 gramos de proteína, por kilo de peso y por día. Para **aumentarla**, las necesidades varían de 1,6 a 1,8 gramos de proteína, por kilo de peso y por día, siendo importante **aumentar la ingesta calórica** diaria en 400-500 calorías. Estas necesidades varían según la modalidad deportiva, la destrucción muscular generada, la masa muscular del deportista y los depósitos de glucógeno.

Es importante señalar que los depósitos de glucógeno muscular y hepáticos vacíos, aumentarían las necesidades proteicas para mantener la masa muscular.



Por otro lado, un exceso de ingesta de proteínas (a partir de 2 gramos por kilo de peso y día) con las reservas de glucógeno agotadas, podría causar un aumento de la concentración de cuerpos cetónicos y urea, y producir, entre otros, deshidratación precoz del deportista.

Consejo: Elige proteínas de calidad, priorizando carnes magras, pescado (blanco y azul), huevos y legumbres

3.3. Grasas:

Cuando el gasto calórico es elevado, la mejor fuente de energía son las grasas. Permiten aumentar la densidad calórica de una comida, sin aumentar el volumen. Además, las grasas tienen un papel antiinflamatorio importante, muy beneficioso para recuperarse después del esfuerzo, pero no todas las grasas son iguales:

Diferentes tipos de grasa:

- **Grasa Saturada:** presente de forma natural en alimentos, de origen animal, como carne, lácteos o huevo. Son sólidas a temperatura ambiente y, en general, deberíamos reducir su consumo (2), ya que su alta disponibilidad en los alimentos hace que ingiramos demasiada cantidad.
- **Grasa Insaturada:** también llamada aceites, porque son líquidos a temperatura ambiente, es el tipo de grasa vegetal por excelencia, el aceite de oliva, la grasa de los frutos secos y de algunas frutas como el aguacate. También es la grasa presente en el pescado azul. En este caso, debemos aumentar su consumo, porque esta grasa es cardioprotectora y tiene propiedades antiinflamatorias.
- **Grasa trans:** esta grasa procede de la industria alimentaria, está modificada para obtener cualidades organolépticas de los productos. Este es el tipo de grasa más perjudicial para nuestro organismo, es más aterogénica que la grasa saturada y eleva los niveles de colesterol sanguíneo, más incluso, que la propia ingesta de colesterol.

Consejo: Aumenta tu consumo de: frutos secos, semillas, aceite de oliva virgen extra, pescado azul. Además, reduce el consumo de: carnes rojas, carnes picadas y procesadas, bollería y productos precocinados.

3.4. Vitaminas y minerales:

Muchas veces olvidados, pero imprescindibles. A continuación detallamos algunos antioxidantes que son interesantes durante la práctica deportiva:

- **Carotenoides:** son los responsables de los colores anaranjados o rojos de los vegetales, protegen a las células de la oxidación. Como el deporte es un agente oxidante importante, lleva tiempo estudiándose si el uso de suplementos antioxidantes puede ayudar de alguna manera. El beta caroteno, por ejemplo, ha demostrado mejorar la tolerancia al ejercicio, sin embargo, aún no se ha establecido relación con el rendimiento deportivo.
- **Vitamina C:** en dosis de 200-500 mg/día, puede mejorar el sistema inmunitario cuando se realiza ejercicio de alta intensidad, disminuyendo la incidencia de infecciones de vías respiratorias altas, pero también tiene efectos adversos si se toma en exceso.
- **Vitamina E:** parece mejorar el rendimiento en entrenamientos en altitud. La dosis es de 300-400 mg/día, durante 4-6 semanas. Las dosis mayores tienen efecto pro oxidativo.

Consejo: No olvides comer algo de fruta antes y después del entrenamiento. Un puñado de frutos secos, también son un buen recurso.



3.5. Hidratación:

Es importante mantenerse hidratado, antes, durante y después del ejercicio. En el mercado existe una variedad demasiado amplia de preparados con este fin, que no siempre cubre las necesidades de los deportistas.

Algunas de las características que debería tener una bebida enfocada en la práctica deportiva (3):

- Aporte de hidratos de carbono de absorción rápida (azúcares) en un 75%
- Aporte de sodio entre 460 mg/L y 1150 mg/L
- Osmolaridad entre 200-330 mOsm/Kg de agua
- Una pauta de hidratación general, a modo de ejemplo, sería:
- Cuatro horas antes del esfuerzo beber de 5 a 7 ml/kg de peso
- Si la orina es oscura o no hay micción aumentar añadiendo de 3 a 5 ml/g en las últimas dos horas
- Durante la sesión, beber entre 50 y 100ml cada 15-20 minutos
- Si el esfuerzo se realiza en un ambiente muy caluroso, añadir sal a las comidas o tomar bebidas con un 0,5-0,7 g/L de sodio, estimula la sed y retiene los fluidos consumidos.

Consejo: Tu bebida de referencia debe ser el agua para asegurar una correcta hidratación. Evita los refrescos y bebidas alcohólicas, sobre todo, antes de una prueba deportiva e inmediatamente después.

3.6. Ayudas ergogénicas

Es frecuente que entre los deportistas se recomienden productos muy diversos con el afán de mejorar el rendimiento deportivo. Hay poca evidencia en la mayoría de ellos y en los pocos que se observan beneficios su uso es tan concreto que la recomendación debe ser individualizada por un profesional.

Recuerda que, por mucho suplemento que tomes, si la alimentación no es la adecuada, tu rendimiento no será el óptimo.

¡¡AVISO!! Algunos suplementos deportivos no declaran todas las sustancias y pueden dar positivo en pruebas de dopaje.

Algunos de los más utilizados (4):

- **Creatina:** ha demostrado eficacia en el rendimiento, cuando se hacen series de alta intensidad y corta duración (sprint que dura entre 2-30 segundos, separados por intervalos de recuperación cortos). Los estudios indican que los resultados mejoran si se acompaña de una carga de hidratos de carbono. Su efecto no está claro en fuerza. Hay diversas estrategias de suplementación que deben ser individualizadas.
- **HMB (beta-hidroxi-beta –metilbutirato):** hay evidencia de que este suplemento puede mejorar las adaptaciones al entrenamiento en deportistas que empiezan, pero no está claro si tiene efectos en deportistas muy entrenados. Su uso carece de efectos secundarios a dosis de entre 3 y 6 g/día, durante 8 semanas.
- **Carnitina:** generalmente usada como “quemador de grasa”, aunque los estudios no ha mostrado una mejora del rendimiento en ninguna disciplina deportiva.
- **Aminoácidos ramificados:** Una alimentación “tradicional” aporta todos los aminoácidos que nuestro organismo necesita, por lo que la suplementación no sería necesaria. A pesar de que no han demostrado mejora en el rendimiento, su uso está muy extendido. Parecen tener un efecto de retraso de aparición de la fatiga en deportistas poco entrenados. Su uso no genera toxicidad ni problemas en las dosis habituales.



- **Estimulantes (cafeína, guaraná y te):** la cafeína tiene extensa bibliografía sobre los resultados en ejercicio aeróbico (retrasando la aparición de fatiga) siendo su efecto más destacable en sujetos más entrenados, sin embargo en el ejercicio anaeróbico no se ha podido establecer un claro beneficio. Es importante destacar los efectos adversos, y en ocasiones peligrosos, de la suplementación con cafeína. De forma específica el **guaraná y el té**, no cuentan aún con evidencia que justifique su uso como ayuda ergogénica.
- **Espirulina:** no hay estudios suficientes para avalar su uso.

Consejo: Tu rendimiento deportivo dependerá más de tu alimentación global, que sea adecuada y saludable que de las ayudas ergogénicas que puedas utilizar.

3.7. Descanso:

Aunque no forma parte de la alimentación, es fundamental para una correcta recuperación del esfuerzo. Asegúrate de tener un sueño suficiente y de calidad.

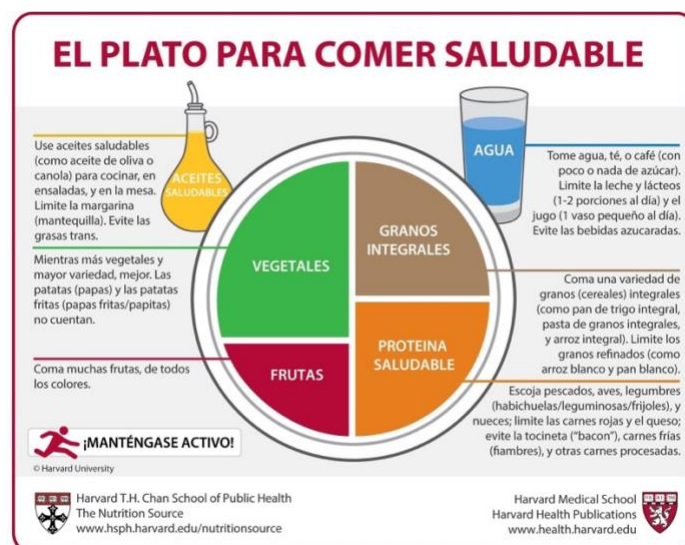
Consejo: El horario importa, planificar las ingestas antes, durante y después del esfuerzo es la clave para optimizar la pauta nutricional.

4. En resumen:

Una alimentación basada en frutas, verduras y hortalizas, con un adecuado aporte de grasas y proteínas unido a una adecuada hidratación y descanso, puede marcar la diferencia en la competición entre el primero y los demás.

Es importante que todas las pruebas relacionadas con la alimentación y/o suplementación, se deben hacer en pre temporada, nunca antes de una competición importante, ya que el organismo sufre muchos cambios metabólicos durante el ejercicio y en la recuperación y pueden cambiar la tolerancia a determinados alimentos.

Para concluir te facilitamos una buena herramienta como es el plato de Harvard (5*), en el que se pueda integrar de forma visual la composición de las principales comidas del día en las que aproximadamente el 50% del plato consista en vegetales y frutas, en torno al 25% incluya cereales, preferiblemente integrales, y el 25% restante sean proteínas, combinando tanto las de origen animal (carnes, pescados y huevos), como las de origen vegetal (legumbres y frutos secos).



No descuides tu alimentación y ponte en manos de un dietista-nutricionista colegiado.



5. REFERENCIAS

1. Urdampilleta, y colaboradores. "Necesidades proteicas de los deportistas y pautas diético-nutricionales para la ganancia de masa muscular". Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Vol. 16 (1) 25-35 (2012)
2. Sacks y colaboradores. "Grasas alimentarias y enfermedades cardiovasculares: un aviso presidencial de la Asociación Estadounidense del Corazón" Circulation vol. 136,3 (2017)
3. Rodríguez Rivera, y colaboradores. "Nutrición y Dietética para la actividad física y el deporte". Capítulo 7. Ed Netbiblio. 2013..
4. Palacios y colaboradores. "Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte". Sociedad Española de Medicina del Deporte. 2019
5. El Plato para Comer Saludable. 2011. Universidad de Harvard.
<http://www.thenutritionsource.org>
* "Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu."