

SI TE GUSTA EL DEPORTE... ¡ALIMÉNTATE BIEN!

- ¿Quieres mejorar tus resultados deportivos?
- ¿Crees que puedes mejorar el rendimiento deportivo con unas pautas dietéticas adecuadas?
- ¿Sabes que una parte importante de los resultados son debidos a la alimentación?
- ¿Qué pautas básicas debe seguir la alimentación del deportista (no profesional)?



ELENA PALACIOS BERGUA
Vocal de alimentación del Colegio Oficial de Farmaceuticos de Huesca

En la base de toda pirámide encontramos una adecuada hidratación, la ingesta diaria recomendada de agua está entre los 1.5-2 litros/día.

La sed no es un indicador fiable, aparece cuando ya se está ligeramente deshidratado ¡el ejercicio retrasa la sensación de sed! ¡Ojo! Los deportistas deben evitar el consumo de alcohol por su acción sobre el sistema nervioso, por aportar calorías y aumentar las necesidades de algunos nutrientes, y, sobre todo, por su acción diurética, que favorece la deshidratación. Los hidratos de carbono ocuparían la segunda posición, por ser una importante fuente de energía. En este grupo incluiríamos el pan, las pastas,

el arroz y los cereales. Los alimentos integrales se diferencian por su mayor aporte en fibra, vitaminas y minerales, frente a los refinados. Se recomienda un consumo mínimo de fruta de 2 a 4 raciones (procurando que una de ellas sea una fruta rica en vitamina C (cítricos, kiwis, fresas) y las de verduras y hortalizas a 3-5 raciones al día.

Las legumbres son una buena fuente de proteínas vegetales y, combinadas con los cereales, se obtienen proteínas de mayor calidad. Es recomendable que se consuman al menos 2-4 raciones de legumbres por semana. ¡El deportista,

debería evitar su ingesta antes de los entrenamientos y competiciones, debido a las flatulencias y difícil digestión;

El consumo de proteínas resulta fundamental para la síntesis, composición y regeneración muscular. Las personas que practican deporte verán incrementados sus requerimientos proteicos y de hierro, por tanto será necesario que incluyan entre 2-3 raciones/día entre carnes, pescados y huevos. Se aconseja/recomienda un consumo de 3-4 raciones semanales de carnes, priorizando las piezas magras (menor contenido en grasas saturadas).

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D, yodo y ácidos grasos poliinsaturados ω -3. Estos últimos, se encuentran principalmente en el pescado azul (atún, sardina, caballa, salmón, anguila) y tienen una estrecha relación con la prevención de las enfermedades cardiovasculares (disminuyendo los niveles de triglicéridos y colesterol total).

El huevo sería el último alimento a considerar dentro de las proteínas; se trata de una proteína de alto valor biológico, lo que le convierte en una buena alternativa para ayudar a cubrir estos requerimientos. La lácteos se consideran un alimento básico y equilibrado. La leche aporta proteínas de alto valor biológico, grasas e hidratos de carbono. Destaca su papel como fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la

osteoporosis. Se recomienda un aumento en el número de raciones diarias a 3-4, preferentemente semidesnatados o desnatados. ¡Los suplementos proteicos solo deben ser utilizados como suplemento o estrategia nutricional en una dieta equilibrada, y nunca como un sustitutivo de una dieta habitual; siempre debemos asegurarnos que el producto es adecuado a nuestra situación;

Casi en el último escalón, encontraríamos las grasas. Priorizaremos la toma de aceite de oliva virgen, tanto para cocinar como para aliñar. Se debe limitar el consumo de ácidos grasos saturados de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y bollería y grasas lácteas.

¡Frutos secos! alto contenido energético, fuente de proteínas, grasas insaturadas y fibra vegetal. Su ingesta está indicada para reponerse tras la práctica de deportes de larga duración o ejercicio físico intenso y prolongado. Para que su digestión sea más ágil, hay que masticarlos bien y consumirlos crudos en vez de fritos, y preferiblemente sin sal. Para realizar una correcta elección en los productos de suplementación deportiva como de las bebidas energéticas o de reposición, asesórate en su elección, y opta por productos de calidad.

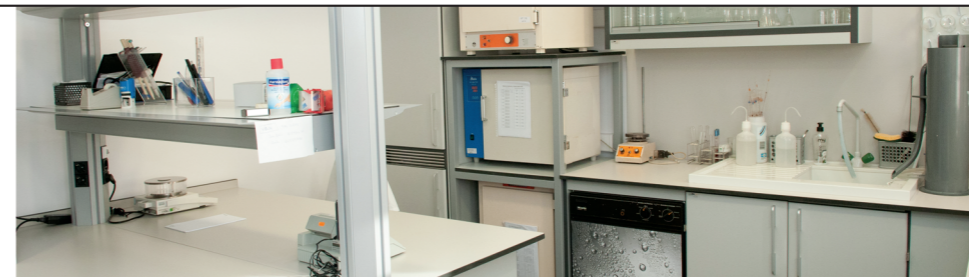


LABORATORIO DEL COLEGIO OFICIAL FARMACEUTICOS DE HUESCA

Análisis de Aguas de Consumo:

- * Análisis microbiológicos
- * Análisis físico químicos

Contacto: **974 244 734** · laboratoriocofhu@redfarma.org



“Nuestro objetivo es satisfacer las necesidades y expectativas de nuestros clientes siempre con un servicio de máxima calidad”.