PubliCE, (PubliCE) 1994

Monograph

¿Consumir o No Alimentos entre Comidas (Snacks)? ¿Qué Ingerir entre las Comidas Principales?

Jacqueline R Berning[1]

[1]*University of Denver, Denver, Colorado, USA.*

Palabras Clave: supercompensación glucogénica, hidratos de carbono, aminoácidos y proteínas, ingestas calóricas

Los deportistas aman los «snacks». Pero, es bueno para ellos? Depende del alimento ingerido y de los requerimientos energéticos del atleta. Hay ciertos períodos en la vida en los cuales comer fuera de horario es esencial. Por ejemplo, los niños necesitan comer frecuentemente, ya que tienen una gran demanda energética y estómago muy pequeño. Los adolescentes que crecen y se desarrollan en forma rápida, también necesitan comer con frecuencia porque requieren más calorías y nutrientes para sostener su explosión puberal.

En forma similar, los atletas que entrenan tienen que aumentar el número de ingestas, con el fin de cubrir sus mayores demandas energéticas. Con el ejercicio, los carbohidratos (almacenados como glucógeno en el hígado y músculos) se depletan y deben ser reemplazados. Los científicos y nutricionistas deportivos recomiendan actualmente que los atletas consuman una dieta rica en carbohidratos y pobre en grasas. Se recomienda que al menos el 65 % de la ingesta calórica diaria provenga de fuentes de carbohidratos, especialmente pastas, legumbres, frutas, y verduras. Malos hábitos en los «snacks» pueden provocar un excesivo consumo de grasas y azúcares simples y, consecuentemente, una dieta inadecuada.

Aprender a elegir bien los alimentos puede ayudar a resolver este problema. Por ejemplo, un buen «snack» vespertino podría consistir de una masita de avena con pasas de uva y un vaso de leche descremada, en lugar de una bolsa de papas fritas con una gaseosa.

A menudo, los atletas tienen problemas para identificar las cantidades y tipos de alimentos requeridos para una dieta rica en carbohidratos. Las investigaciones indican que la mayoría de los deportistas norteamericanos consume una dieta que contiene solo el 45 al 50 % de energía como carbohidratos, muy por debajo del valor recomendado del 65 %.

El requerimiento energético diario de un atleta depende, en gran medida, del tamaño corporal y del volumen de entrenamiento. Por ejemplo, un deportista físicamente pequeño podría requerir un total de 2.000 calorías diarias, de las cuales el 65 %, o 1.300 (2.000 x 0.65) calorías, debería provenir de los carbohidratos. Un atleta más grande que necesite 5.000 calorías diarias, debería ingerir casi 3.250 calorías en forma de carbohidratos. Los «snacks» bien planificados podrían ayudar a los atletas a alcanzar estos objetivos alimenticios. A continuación se presentan algunos ejemplos de «snacks» que son ricos en carbohidratos y otros nutrientes importantes:

	kcal. de *carbohidratos*
Yogurt descremado (1 taza)	172
Manzana (1 mediana)	80
Pasas de uva (1 taza)	420
Pan de trigo (2 rodajas)	96
Suplemento comercial de carbohidratos rico en energía (355 ml)	280
Suplemento comercial alimenticio « comida completa» (227 g)	230

Tabla 1. *Ejemplos de Snacks ricos en carbohidratos y otros nutrientes.*

Figura 1. *Triángulo de los requerimientos nutricionales diarios de un deportista.*

ELIGIENDO LOS «SNACKS» ADECUADOS

Es útil colocar los requerimientos diarios de un deportista en un triángulo dividido en tres partes (ver Figura 1). El tercio inferior es la parte más grande del triángulo. Los cuatro grupos alimenticios (leche, carne, frutas, y verduras/granos) se ubican dentro de esta porción. Obviamente, la mayor parte de la dieta de un atleta debería provenir de estos cuatro grupos de alimentos.

La siguiente sección del triángulo es para los «snacks saludables»; éstas ingestas también deberían provenir de los cuatro grupos alimenticios. Si un atleta sólo tiene tiempo de comer un plato de cereal frío (grupo de legumbres y cereales) con leche descremada (grupo de lácteos), antes de un trabajo muy temprano en la mañana, entonces la ingesta de mitad de mañana debería consistir en alimentos seleccionados de los otros dos grupos.

Por ejemplo, un buen «snack» de mitad de mañana podría ser una bagueta de pan untado con manteca de maní, más una naranja o una manzana, en vez de una factura con una gaseosa.

El nivel superior del triángulo es la parte más pequeña y está designada a «alimentos placenteros». Estas comidas, por lo general, son ricas en grasas y azúcar; por ejemplo, la golosina favorita del atleta, la comida rápida» preferida, papitas de copetín, papas fritas, pasteles o masas. Estos alimentos deberían consumirse con moderación y deberían representar la parte más pequeña de la dieta.

No se deberían consumir estos alimentos placenteros hasta que no se hayan cubierto las necesidades básicas del deportista (por ej., adecuada cantidad de carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, etc.). Por lo general, estos

alimentos están desprovistos de nutrientes adicionales y, en consecuencia, no brindan al atleta lo «mejor por su dinero»,en términos de nutrición adecuada.

Los deportistas que entrenan muy intensamente, y que luchan con su peso corporal, a menudo son los que tienen el triángulo al revés, o sea que las comidas placenteras se convierten en la mayor parte de su dieta, mientras que los cuatro grupos alimenticios principales tienen una escasa contribución.

REFERENCIAS

1. Clark, N (1989). Nancy Clarks Sports Nutrition Guide Book. *Human Kinetics, Champaign, IL*
2. Coleman, E (1987). Eating for endurance, Bull Publishing. *Palo Alto, CA*
3. Smith, N (1989). Food for Sport. *Bull Publishing, Palo Alto, CA*

Cita Original

Jacqueline R. Berning. Consumir o No Alimentos entre comidas ("Snacks")? Qué Ingerir entre las Comidas Principales? Revista Actualización en Ciencias del Deporte Vol. 2 Nº8. 1994.