

Monograph

Planes Nutricionales Diferentes para Diferentes Atletas

Dawn Weatherwax Fall

Palabras Clave: equilibrio nutricional, carbohidratos, calorías, sobrepeso

¿Cuáles son sus objetivos?. ¿Desea mejorar su tiempo en la media milla?, ¿entrenar para un encuentro regional de karate?, ¿disminuir su grasa corporal?, o ¿mejorar su salud cardiovascular?. Cualquiera sea su objetivo, los siguientes lineamientos nutricionales son la base para ayudarlo a alcanzar esos objetivos.

Ingiera Comidas Regulares comenzando por el Desayuno

Ingerir el desayuno lo ayuda a empezar el día en la mañana. Cuando usted alimenta a su cuerpo en la mañana, usted está proporcionando la energía para que las células musculares y del cerebro funcionen de forma óptima. Este método permite que su glucosa sanguínea se mantenga constante, permitiendo que la hormona glucagón sea liberada para metabolizar lípidos. Si la glucosa sanguínea fluctúa, es difícil que esto ocurra. También si sus niveles de energía son constantes va a ser más probable que sus entrenamientos sean consistentes. Usted rinde de acuerdo a como entrena. Lo que usted hace cada día nutricionalmente va a ser lo que marcará la mayor diferencia.

Comer Suficiente

Tres de cada cuatro atletas universitarios pueden no estar ingiriendo suficientes alimentos (2). Un estudio de 2004 encontró que de 345 mujeres y hombres implicados en deportes competitivos, el 70% de las mujeres y el 73 % de los hombres no estaban ingiriendo suficientes calorías. Solo el 81% de las mujeres y el 90% de los hombres estaban consumiendo suficientes carbohidratos y solo 68% de las mujeres y 81% de los hombres estaban ingiriendo suficientes proteínas en base a lineamientos de la USDA. La ingesta de sal, grasa total, grasas saturadas y colesterol frecuentemente excede las recomendaciones, aún en las dietas deficientes en la mayoría de los componentes. Muchos estudiantes sienten que tienen que perder peso, y los desórdenes de la alimentación subclínicos son comunes. En la Tabla 1 se presentan requerimientos calóricos en base al peso corporal para diferentes objetivos de peso.

Pérdida de grasa = 12-13 kcalorías por lb de peso corporal.
Mantenimiento del Gasto Energético Diario Total = 15-16 kcals por lb de peso corporal.
Ganancia de Peso = 18-19 kcalorías por lb de peso corporal.

*Tabla 1. Requerimientos calóricos por libra * de peso corporal. * 1 libra = 0.4536 kg.*

Equilibrio de Macronutrientes

Siempre trate de mezclar carbohidratos, proteínas y grasa en cada comida. Esto va a asegurar que usted está ingiriendo los nutrientes que necesita y también permitirá ingerir una cantidad constante de energía. Los carbohidratos tienden a absorberse hacia la sangre más rápidamente que las proteínas y las grasas, y ciertos tipos de carbohidratos se absorben

más rápidamente que otros (1). Mezclando sus comidas, incorporando comidas que se absorben más rápido con comidas que no entran rápido a la sangre, usted puede crear un flujo de energía más constante.

Preste Atención a la Calorías Vacías

Las papas fritas, galletitas, gaseosas, dulces, comidas rápidas, comidas fritas, cereales y barras azucaradas, comidas con alta cantidad de grasas saturadas y comidas procesadas, generalmente tienen alta cantidad de calorías y/o grasa, y pocos nutrientes. La mayoría de los atletas que encuestamos consume de tres a cuatros alimentos que se consideran calorías vacías por día, sino más. Este tipo de calorías no ayudan a la construcción, recuperación del músculo, ni al sistema inmunológico o a la cicatrización de heridas.

Controle el Tamaño de las Porciones

Muy pocas personas saben cual es realmente el tamaño de una porción. Demasiado o muy poco puede hacer una diferencia muy grande para alcanzar sus objetivos. Yo sugiero que usted mida su comida durante una semana. No cambie el tamaño de las porciones que usted come normalmente, sólo colóquelas en tazas o cucharas de medición antes de ingerirlas. Realice un registro tal como el que usted realiza en una agenda. Registre todo al final de cada día o al final de cada semana y compare el número de porciones que ha ingerido con la cantidad recomendada. En la Tabla 2 se presentan estimaciones del tamaño de porciones de diferentes comidas.

<ul style="list-style-type: none">• Comida de 1 oz. (onza*)=tamaño de una caja de fósforos.• Comida de 3 oz. = tamaño de un mazo de cartas o barra de sopa (la porción recomendada para una comida).• Comida de 8 oz.= tamaño de un libro pequeño.• Pescado de 3 oz.= tamaño de una chequera.• Queso de 1 oz. = tamaño de 4 dados.• Papa de 3 oz. = tamaño del ratón de una computadora o pelota de tenis.• 2 oz. de manteca de cacahuete = tamaño de una pelota de ping pong.	<ul style="list-style-type: none">• Una tasa de pasta = tamaño de una pelota de tenis.• Tostada de 2 oz. = tamaño de un disco de hockey sobre hielo.• Media naranja o manzana = tamaño de una pelota de tenis.• 1 tasa de frutas u hortalizas cortadas en rodajas = tamaño de una pelota de baseball.• ¼ de frutas secas (pasa, ciruela, mango) = un manojito pequeño o un baso pequeño lleno.• Tasa de lechuga = cuatro hojas.
--	--

Tabla 2. Tamaño aproximado de las porciones para algunos alimentos comunes. 1 onza = 28.3495 g.

Abasteciendo a las Pruebas de Corta Duración

Las Pruebas de corta duración incluyen actividades que duran solo hasta aproximadamente cuatro minutos, lo cual significa que la fuente de energía proviene de la glucosa o el glucógeno (1). La Tabla 3 enumera el equilibrio de nutrientes recomendado para atletas de pruebas de corta duración.

Abasteciendo las Pruebas de Duración Intermedia

Hay deportes que duran desde aproximadamente 4 minutos hasta 9 minutos y quizás más. En ellos se utiliza glucosa/glucógeno como fuente principal de energía. Debido a la alta intensidad y a la corta duración, las grasas no son utilizadas como combustible. La Tabla 4 presenta el equilibrio de nutrientes recomendado para los atletas de pruebas de duración intermedia.

Pruebas de Larga Duración

Estas actividades duran más de 10 minutos. En estas pruebas son implicados el metabolismo de los carbohidratos y las grasas para abastecer a la práctica deportiva. La Tabla 5 presenta el equilibrio de nutrientes recomendado para atletas de pruebas de larga duración.

Para todas estas pruebas es extremadamente importante estar bien alimentado e hidratado, por lo que usted ingiere el día anterior es también parte del plan. Comenzar con niveles óptimos es imperativo para cada tipo de prueba.

Equilibrio de Nutrientes	%
Carbohidratos	60
Grasas	15-25
Proteínas	15-25

Tabla 3. Equilibrio de nutrientes recomendado para los atletas de pruebas de corta duración.

Equilibrio de Nutrientes	%
Carbohidratos	55-60
Grasas	15-20
Proteínas	15-25

Tabla 4. Equilibrio de nutrientes recomendado para los atletas de pruebas de duración intermedia.

Equilibrio de Nutrientes	%
Carbohidratos	60-70
Grasas	20-30
Proteínas	10-15

Tabla 5. Equilibrio de nutrientes recomendado para los atletas de pruebas de larga duración.

¿Por Donde se debe Comenzar?

La nutrición deportiva puede mejorar el rendimiento si se la utiliza correctamente, sin embargo empezar puede ser difícil. Comience realizando uno o dos cambios por semana. La técnica "Todo o Nada" tiende a fallar con la mayoría de los atletas. El objetivo es retener los hábitos nuevos mientras se continúa haciendo nuevos cambios. Si usted desea aprovechar al máximo la nutrición, le recomiendo enérgicamente que busque ayuda profesional con un nutricionista que esté especializado en nutrición deportiva.

REFERENCIAS

1. Berning J., Nelson Oteen S (1998). Nutrition for Sport & Exercise. 2nd Ed. Gaithersburg, Aspen Publishers
2. Hinton P., Sanford T., Davidson M.M., Yakushko O., Beck N (2004). Nutrient intake and dietary behaviors of male and female collegiate athletes. *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*, 14 (4): 389-390
3. Weatherwax-Fall Dawn (2003). The Complete Idiot's Guide to Sports Nutrition. New York City, Penguin Group

Cita Original

Weatherwax-Fall Dawn. Different Nutritional Plans for Different Athletes. NSCA Performance Training Journal; Vol. 5, Number 6, 12-14, 2006.