PubliCE, (PubliCE) 1994

Monograph

Lo que todo Deportista debería saber acerca de la Alimentación Pre-Competitiva

Jacqueline R Berning[1]

[1]*University of Colorado, Fort Collins, Colorado, USA.*

Palabras Clave: carga glucogénica, energía, combustible, reservas energéticas

Es muy frecuente escuchar que los atletas pregunten «Qué debería comer antes del entrenamiento o competencia ?». Desafortunadamente, a menudo reciben el consejo equivocado, y como resultado experimentan fatiga prematura y malestar estomacal durante la actividad.

La comida pre-competitiva tiene dos propósitos principales. Uno es evitar que el atleta sienta hambre, y el otro es mantener los niveles óptimos de glucosa sanguínea, y de glucógeno muscular y hepático. Esta comida debería incluir alimentos que sean ricos en carbohidratos, como el pan, arroz, pasta, cereales, baguetas, frutas como manzanas, naranjas, y bananas, o vegetales como papas, maíz, y arvejas. Los alimentos ricos en carbohidratos son digeridos y absorbidos en forma rápida en el torrente sanguíneo, permitiendo que los deportistas comiencen la competencia sin grandes cantidades de comida en su estómago, y evitando indigestión y nauseas durante el evento. Los alimentos ricos en grasas y proteínas como los bifes, hamburguesas, panchos y huevos, o las comidas fritas, tal las papas fritas como algunos tipos de facturas de grasa, se digieren más lentamente y pueden causar molestias, nauseas, y posiblemente vómitos. Los deportistas deberían evitar o limitar estos alimentos en las comidas pre-competencia.

Las investigaciones científicas recientes indican que una comida o bebida rica en carbohidratos, ingerida una a cuatro horas antes del comienzo de un evento, podría ser beneficiosa para demorar la fatiga en pruebas de resistencia o endurance.

Está aceptado, en forma general, que los atletas que normalmente «saltean» comidas durante el entrenamiento o antes de la competencia, se posicionan así mismos en desventaja, perdiendo energía para la actividad muscular. Se les debería alentar a que no «pierdan» comidas.

Para los atletas que compiten en eventos que duran todo un día, como las competencias de atletismo, natación, básquetbol, voleibol, o lucha libre, podría ser difícil obtener alimentos nutritivos durante los eventos. En estos casos se pueden utilizar suplementos nutritivos líquidos, comercialmente disponibles, para brindar una fuente de nutrientes de rápida digestión.

Cuando se eligen alimentos en los eventos de todo un día, los atletas deberían monitorear cuidadosamente el período de tiempo entre comidas y competencias. A continuación sugerimos menús o alimentos pre-competitivos:

Una hora antes de la competencia:

- Jugos de frutas y vegetales y/o
- Frutas frescas como manzanas y bananas, o
- Un vaso de bebida comercial rica en carbohidratos

Dos a tres horas antes de la competencia:

- Jugos de frutas y vegetales y/o
- Panes, baguetas, yogurt descremado, pasas de uva, o
- Dos vasos de bebida comercial rica en carbohidratos

Tres a cuatro horas antes de la competencia:

- Jugos de frutas y vegetales, y/o
- Frutas y vegetales frescos, y/o
- Panes, baguetas, papas al horno, cereales con leche descremada, yogurt descremado, sándwiches con una pequeña cantidad de manteca de maní, carne magra, queso descremado, o
- Dos vasos de alguna bebida hidrocarbonada comercial, como Gatorade.

REFERENCIAS

1. Peterson, M (1990). Eat to win. *Yearbook Medical Publishers*
2. Smith, N (1990). Food for sport. *Bull Publishing, Palo Alto, CA*
3. Sherman, W.M (1990). Pre-event nutrition. *The Gatorade Sports Science Institute, Sports Science Exchange, Vol. 1, No. 12*

Cita Original

Jacqueline R. Berning. Lo que todo Deportista debería Saber acerca de la Alimentación Pre-competitiva. Revista de Actualización en Ciencias del Deporte Vol. 2 Nº8. 1994.