

DEPORTE Y SALUD

¿Le gusta el deporte? ¡Este es su menú!

Si se practica deporte se aconseja consumir de 2 a 3 raciones diarias de carnes, pescados y huevos.

EFE

Al igual que un coche, el deportista necesita un buen combustible para funcionar a pleno rendimiento. Una alimentación adecuada le permitirá optimizar su rendimiento físico, reducir la fatiga y acelerar su recuperación. La dieta debe compensar su mayor gasto energético y ajustarse al tipo, duración, frecuencia e intensidad de su actividad deportiva.

En cierta medida, los seres humanos nos parecemos a un motor que utiliza combustible: para funcionar, necesitamos energía que tomamos de los alimentos para trabajar, estudiar, caminar y desarrollar las actividades físicas y mentales de la vida diaria.

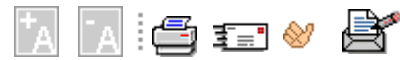
Nuestro cuerpo necesita una energía mínima para vivir, pero además efectúa tareas diarias más o menos intensas, desde levantarse de la cama o subir las escaleras, hasta caminar o correr; es decir consume energía para mantener el motor "en ralentí" y para hacer ciertos "desplazamientos".

Según explica el doctor Gregorio Mariscal Bueno, experto en adelgazamiento y nutrición, "la energía que gasta un deportista a diario difiere de la que gasta una persona sedentaria o menos activa, y este es uno de los principales condicionantes que hacen diferente su dieta de la de los demás".

Para mantener un buen estado nutritivo y conseguir el máximo rendimiento físico, un deportista que tenga un peso adecuado, debe ingerir un número idéntico de calorías a las que gasta, y así mantener su peso.

Según Mariscal Bueno, "hay diferentes fórmulas para predecir las calorías que debe tener la dieta de un deportista, pero de forma genérica se puede decir que para un varón es de 50 calorías por kilogramo de peso y día, y para una mujer es de entre 45-50 calorías por kilogramo, si entrenan más de 90 minutos diarios".

Pero esta regla global, puede variar mucho de una persona a otra en función del tipo de deporte,



Hay que tomar al día 3 a 6 raciones de verduras y hortalizas. (EFE)

2006
Juntos en Concierto
presentado por ING
verizon wireless
AMPHITHEATER
JULY 15
CLICK HERE TO Buy Tickets
LIVE NATION

la intensidad, el tiempo, las horas de entrenamiento y las condiciones ambientales.

El cálculo del gasto energético es el pilar para elaborar toda dieta deportiva porque, si las calorías que recibe una persona son superiores a las que quema, aumentará de peso lo que puede ser interesante para algunos deportes, pero a la larga aumenta los riesgos para la salud.

“A la inversa, si se toman menos calorías de las que se consumen, se pierden kilos y se puede sufrir con el tiempo ciertas deficiencias nutricionales, anemias, dolencias carenciales, alteraciones menstruales y desmineralización ósea”, señala.

Las principales fuentes de energía son las grasas, los carbohidratos y las proteínas, aunque las primeras aportan 9 calorías por gramos, y las dos últimas, 4 calorías por gramo.

Para establecer la dieta de un deportista, la cual varía de acuerdo al tipo de deporte y su intensidad, el doctor Mariscal Bueno aconseja agrupar los alimentos en carbohidratos por un lado, y proteínas y grasas por el otro, para después consumir ciertas cantidades o raciones diarias de esos grupos alimenticios.

CARBOHIDRATOS: UNA PIEZA FUNDAMENTAL

Según Mariscal Bueno, uno de los pilares de la dieta del deportista son los hidratos de carbono, una familia de nutrientes compuesta por harinas, vegetales y azúcares.

El experto recomienda tomar de 6 a 12 raciones al día de cereales, legumbres, patatas y frutos secos. Una ración de este grupo está formada por 30 a 60 gramos de pan, cereales de desayuno, bollos o galletas, por 30 gramos de frutos secos, o bien por 100 a 250 gramos de pasta, arroz, legumbres o patatas ya cocinadas.

Al elegir los alimentos de este grupo son preferibles los productos integrales que los refinados, mientras que las legumbres deben tomarse al menos dos veces por semana.

Además hay que tomar al día 3 a 6 raciones de verduras y hortalizas. Una ración de este grupo está formada por 100 a 200 gramos de ensaladas (lechuga, tomate, pimiento, pepino, zanahorias, champiñones, espárragos) o la misma cantidad de verduras u hortalizas: espinacas, acelgas, repollo, judías verdes, calabacín, coliflor, brécol.

Lo idóneo sería repartir al 50 por ciento las raciones de verdura frescas y de verduras cocidas, ya que las primeras son más ricas en agua y vitaminas y las segundas en fibra vegetal.

También es importante ingerir entre 2 y 3 raciones diarias de frutas. Una ración puede consistir en una pieza mediana de manzana, plátano, naranja, melocotón o pera, en 2 ó 3 mandarinas, en media taza de fresones o cerezas, o en un vaso de zumo natural. Las frutas nunca deben faltar en la dieta diaria.

Los dulces y azúcares deben tomarse con moderación: si necesita perder peso o mantenerlo bajo, debes restringir al máximo los productos ricos en sacarosa y otros azúcares, muy calóricos.

Siempre conviene moderar los dulces, porque además de engordar sin nutrir, producen picos de energía rápida, a los cuales suceden bajones, que sumen al deportista en la fatiga o le producen las punzadas de hambre.



Si se practica deporte, Mariscal Bueno aconseja consumir de 2 a 3 raciones diarias de carnes, pescados y huevos. (EFE)

PROTEÍNAS Y GRASAS: NI DE MÁS, NI DE MENOS

Según Mariscal Bueno es fundamental mantener una ingesta adecuada y equilibrada de las grasas, sustancias que aportan mucha energía, y proteínas, "constructoras" de músculos y tejidos, nutrientes en su mayoría de procedencia animal.

Para ello, recomienda tomar 3 a 4 raciones diarias de productos lácteos, cada una de las cuales está formada por 200 a 250 centímetros cúbicos de leche, 125 gramos de yogur, requesón o cuajada, 60 a 120 gramos de queso fresco ó bien 15 a 40 gramos de quesos curados

La leche y sus derivados aportan grasas saturadas nocivas, por lo que es mejor tomarlos desnatados o semidesnatados. Por la misma razón son preferibles los quesos frescos o tiernos a los curados

Si se practica deporte, Mariscal Bueno aconseja consumir de 2 a 3 raciones diarias de carnes, pescados y huevos. Una ración de este grupo alimenticios está formada por 100-250 gramos de carne, 100-250 gramos de pescado, o bien 1 ó 2 huevos.

Las carnes de ave son más magras y por tanto preferibles a las rojas, cuyas grasas son ricas en colesterol y grasas saturadas que perjudican la salud cardiovascular, a diferencia de las grasas omega 3 del pescado y los mariscos, que la benefician. La clara del huevo, rica en proteínas de alta calidad, puede tomarse en mayor cantidad que la yema, en la que abunda el colesterol.

El consumo de aceites y grasas debe limitarse a 2 a 3 raciones diarias, cada una de las cuales puede consistir en una cucharada sopera de aceite.

Estos nutrientes se deben consumir con moderación porque engordan y aumentan el riesgo cardiovascular. El aceite de oliva es la opción más saludable, debido a su contenidos en ácidos grasos poliinsaturados.

ALIMENTO, SEGÚN EL ENTRENAMIENTO

La alimentación debe ajustarse al nivel de exigencia física:

- **Si es un deportista principiante** o eventual, debe seguir una dieta diaria equilibrada muy similar a la de una persona sedentaria, ya que practicar una sesión de ejercicio cada cierto tiempo o mantener una actividad física leve, una o dos veces por semana, no producen un gasto energético tan alto.

- **Si es una deportista habitual** debe recibir un aporte energético mayor que el de un individuo sedentario con una proporción de fuentes de energía similar, pero con una cantidad de hidratos de carbono ligeramente superior.

- **Si lleva una actividad fuerte o competitiva**, debe llevar una dieta con un aporte energético muy alto, pobre en grasas y proteínas y rica en hidratos de carbono o azúcares, predominando los alimentos feculentos sin refinar, ricos en vitaminas y minerales.



Van bien por 100 a 250 gramos de pasta, arroz, legumbres o patatas ya cocinadas. (EFE)