

# DIETA EQUILIBRADA DE ENTRENAMIENTO



Por el DR. GREGORIO MARISCAL

**D**urante el periodo entrenamiento de un deportista, no solamente es interesante centrar el esfuerzo en mejorar la técnica y la resistencia, sino que también es un periodo muy importante en la nutrición del deportista, durante el cual se intentará conseguir un estado nutricional óptimo, para poder afrontar el día de la competición con las máximas garantías.

Una semana antes de la competición se debe reducir el número de sesiones de entrenamiento para aumentar las reservas de glucógeno.

Es conveniente seguir una dieta rica en hidratos de carbono complejos, predominando los alimentos ricos en fibra, y reducir el consumo de grasas y proteínas, evitando azúcares refinados que contribuyen a aumentar el peso.

La dieta depende del tipo de deporte y de la hora en la que se realice la competición. En los días anteriores a la competición deportiva (72 horas antes), es importante y necesario un aporte adecuado de hidratos de carbono, que supondrán entre 60 y 70% de la energía total de la dieta, que serían alrededor de 800 gramos de hidratos de carbono al día en forma de hidratos de carbono complejos. Con ello llenamos los depósitos corporales de glucógeno.

Es importante también tener un aporte adecuado de agua, para evitar la deshidratación.

## Alimentos ricos en hidratos de carbono, idóneos para la fase de entrenamiento:

Cereales y arroz integrales, pasta integral, pan integral, frutos secos (nueces, higos, almendras, castañas, ...), frutas frescas, patatas, legumbres y verduras (tanto frescas como cocinadas).

Actualmente se aconseja que los hidratos de carbono supongan entre el 50 y el 70 % del valor energético total de la dieta. Las grasas no deben suponer más de un 30% de la energía total. Las proteínas deben suponer entre un 10-15% de las calorías totales, pero las necesidades proteicas varían en función de la actividad desarrollada.

- Para las personas sedentarias es de 0.8 a 0.9 g/Kg peso y día.
- Para deportistas de resistencia y de fuerza desde 0.9 g/Kg hasta 1.7 g/Kg.

Los deportistas sometidos a dietas bajas en calorías necesitarán tomar alimentos ricos en hierro, calcio, magnesio, zinc y vitamina B<sub>12</sub>.

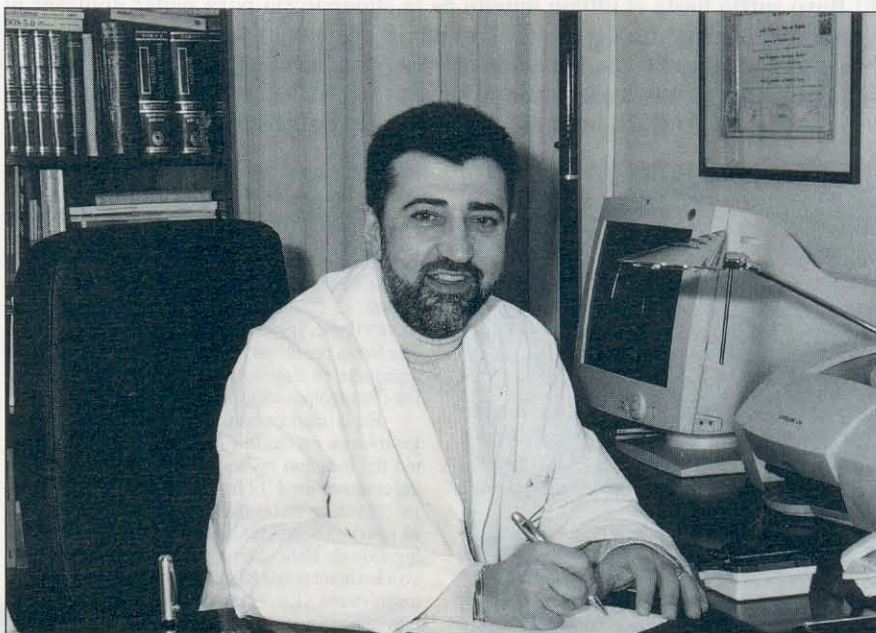
Aquellos que siguen dietas de alto valor calórico, deben consumir alimentos con un alto contenido en vitaminas del grupo B, ya que las vitaminas de este grupo intervienen en el metabolismo de los diversos principios inmediatos.

No conviene realizar una sesión de entrenamiento inmediatamente después de una comida, es preferible dejar que pasen entre 2 y 3 horas entre una y otra. La comida previa al entrenamiento constará principalmente de féculas (pan integral, cereales integrales, pasta integral, arroz integral,...) y frutas.

Como la capacidad del músculo para recuperar el glucógeno perdido durante el entrenamiento es mayor inmediatamente después del ejercicio. Conviene, en ese momento, tomar también hidratos de carbono, para recargar las reservas de glucógeno, principalmente si se realizan varias sesiones de entrenamiento diarias.

El deportista no debe limitar las comidas a los horarios, es conveniente comer de manera más frecuente.

También el descanso es muy importante, conviene intercalar tres días de entrenamiento con uno de descanso.



## REPARTO DE LA ENERGÍA A LO LARGO DEL DÍA

DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
15-25% de la energía	25-35% de la energía	10-15% de la energía	25-35% de la energía

## RELACIÓN DEL DEPORTISTA FRENTE A DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	AUMENTAR	MODERAR O RESTRINGIR
CARNES	Consumo habitual o ligeramente superior. Deben ser magros	
PESCADOS Y MARISCOS	Consumo habitual o ligeramente superior. Deben ser magros	
HUEVOS	Consumo habitual o ligeramente superior. Más claras que yemas.	
LECHE Y LÁCTEOS	Tomar de tres a cuatro raciones por día.	
VERDURAS Y HORTALIZAS	Aumentar el consumo	
FRUTA Y ZUMOS	Aumentar el consumo	
LEGUMBRES		
CEREALES	Consumo habitual o ligeramente superior	
BEBIDAS	Aumenta su consumo	
GRASAS Y ACEITES		Moderar su consumo en caso de exceso de peso y antes de la realización de ejercicios.
DULCES Y AZÚCARES	Especialmente durante y después del ejercicio.	
CONTROL DEL PESO	Adquirir un peso adecuado según la práctica de ejercicios que se realice y después mantenerlo estable	Evitar las oscilaciones bruscas y frecuentes de peso
NÚMERO DE COMIDAS	Horario regular y adaptado al horario de entrenamiento y competición.	Evitar periodos de ayuno prolongado. Realizar un desayuno adecuado completo. No comer dos o tres horas antes del ejercicio

**CLÍNICA DR. MARISCAL BUENO**  
**C/ ALCALÁ, 128, ESC. 12Q. 2º B. - 28.009 MADRID**  
**CITAS Y FAX: 91 401 13 09 - www.doctormariscal.com**