

CALORÍAS NECESARIAS EN LA DIETA DEL DEPORTISTA (I)

Por el DR. GREGORIO MARISCAL

En los artículos de este y del próximo mes os enseñaré cómo distribuir los diferentes alimentos dentro de vuestra dieta, para conseguir una nutrición equilibrada.

FUENTES DE ENERGÍA:

Nuestro cuerpo puede obtener energía de distintas fuentes (grasa, carbohidratos y proteínas), pero no todas ellas aportan energía de la misma forma ni con la misma intensidad.

Los hidratos de carbono y las proteínas aportan 4 Kcal / gramo mientras que las grasas aportan 9 Kcal / gramo.

Además algunos otros componentes de nuestra dieta también aportan cierta energía. El alcohol aporta unas 7 Kcal / gramo, y puede representar una parte importante de las calorías consumidas por algunas personas. El ácido acético (presente en el vinagre) proporciona también energía (unas 3,5 Kcal / gramo). El ácido cítrico de las frutas y refrescos, aporta unas 2,5 Kcal / gramo. También la fibra se considera que tiene un poder energético de 2,5 Kcal / gramo.

La energía que aportan los diferentes alimentos es directamente proporcional a la energía que se obtiene de ellos al quemarlos en presencia de oxígeno.

La energía obtenida se mide en calorías y, en sentido práctico, la unidad utilizada es la Kcal, que equivale a 1000 calorías. Para establecer comparaciones entre los diferentes alimentos, utilizamos siempre una cantidad estándar, que serían 100 g del mismo, así de esa forma, podremos saber si un alimento posee un valor energético mayor o menor que otro.

Por simplificación terminológica, se dice que una Kcal equivale a una Caloría (con mayúscula), es decir, si vemos que un determinado alimento posee 200 Calorías / 100 g, realmente significa que 100 g de ese alimento tiene un poder energético de 200 Kcal.

La dieta diaria de un adulto suele oscilar entre 1500 y 4500 Calorías. Para establecer la dieta de un deportista podemos, en sentido práctico, agrupar los diferentes alimentos en grandes grupos y así poder recomendar ciertas cantidades (raciones) de alimentos de esos grupos en su alimentación diaria.

Los grandes grupos que se pueden establecer son los que a continuación indicamos, y las cantidades correspondientes a cada alimento serían las cantidades que corresponden a una ración:

• Cereales, legumbres, patatas y frutos secos:

Alimentos que forman una ración de este grupo:

- 30 - 60 g de pan, cereales para el de-



ayuno, bollos o galletas.

- 30 g de frutos secos (no más).
- 100 - 250 g de pasta o arroz o legumbres o patatas ya cocinadas.

Se recomiendan entre 6 y 12 raciones de este grupo por día.

Son fundamentales en la dieta del deportista por ser alimentos ricos en hidratos de carbono, por lo tanto, serán los alimentos que proporcionen la energía más barata.

Los **CEREALES** son ricos en **hidratos de carbono complejos** (de mayor tamaño y absorción más paulatina), por lo que su consumo ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

También son ricos en vitaminas del grupo B y hierro.

Son ricos en proteínas (aunque no de muy buena calidad).

A la hora de seleccionar alimentos de este grupo, se preferirán siempre el pan, los cereales, las harinas o la pasta integrales, mejor que los que son refinados.

Los cereales, sobre todo si son integrales, son ricos en **fibra insoluble**, con consecuencias favorables para nuestro tránsito intestinal, pero cuyo consumo elevado puede repercutir negativamente en la absorción de ciertos minerales (hierro y calcio).

Las **LEGUMBRES** deben consumirse al menos dos veces por semana. Las legumbres son ricas en **fibra soluble** (gomas y pectinas), que mejoran el colesterol sanguíneo.

Como son ricos en energía, hay que consumirlos con cierta precaución para evitar el aumento de peso, la elevación de triglicéridos y el descenso del HDL colesterol (colesterol bueno), que podrían tener consecuencias negativas en nuestra salud.

• Verduras y hortalizas:

Alimentos que forman una ración de este grupo:

- 100 - 200 g de ensaladas (lechuga, to-

mate, pimiento, pepino, zanahoria,...).

- 100 - 200 g de verduras u hortalizas (espinacas, acelgas, repollo, calabacín, coliflor, brécol,...)

Se recomiendan entre 3 y 6 raciones de este grupo por día.

Lo idóneo sería repartir al 50% las raciones de verdura fresca (ensaladas) y al 50% las raciones de verduras cocinadas, ya que las primeras serían más ricas en agua y vitaminas y las segundas serían más ricas en fibra.

Son ricas en fibra, vitaminas y sales minerales.

Son pobres en proteínas (tanto en cantidad como en calidad) y carecen también de vitamina B₁₂.

• Frutas:

Alimentos que forman una ración de este grupo:

- Una pieza mediana de: manzana, plátano, naranja, melocotón, pera, etc.
- 2 ó 3 mandarinas.
- Media taza de fresas.
- Media taza de cerezas.
- 1 vaso de zumo.

Se recomiendan entre 2 y 3 raciones de este grupo por día.

Son ricas en **fibra soluble** (gomas y pectinas), mejorando el colesterol sanguíneo y la absorción de azúcares.

También son ricas en vitaminas y sales minerales.

Por el contrario, son pobres en cantidad y calidad proteica y carecen de vitamina B₁₂.

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

DIETA EQUILIBRADA DEL DEPORTISTA (II)

Por el DR. GREGORIO MARISCAL

LÁCTEOS:

Alimentos que forman una ración de este grupo:

- 200 – 250 cc de leche.
- 125 g de yogur, requesón o cuajada.
- 60 – 120 g de queso fresco.
- 15 – 40 g de quesos curados.

Se recomiendan entre 3 y 4 raciones de este grupo por día.

Son ricos en proteínas de alta calidad y son una fuente fundamental de calcio, fósforo y vitaminas A, D, B2, B12.

Son alimentos pobres en hierro, fibra alimentaria y vitaminas C y PP.

La leche y los lácteos en general son una de las mayores fuentes de grasas saturadas (nocivas) en la dieta, por lo que es mejor consumirlos desnatados o semidesnatados.

Es preferible consumir quesos frescos en lugar de curados. Cuanto más secos y curados son los quesos más grasa contienen y, cuanto más tiernos, más agua. Los quesos de untar o de fundir también tienen una gran proporción de grasas saturadas.

CARNES PESCADOS Y HUEVOS:

Alimentos que forman una ración de este grupo:

- 100 – 250 g de carne.
- 100 – 250 g de pescado.
- 1 o 2 huevos.

Se recomiendan entre 2 y 3 raciones de este grupo por día.

Son alimentos ricos en proteínas de alta calidad biológica.

También son ricos en vitaminas PP y B12, así como en hierro, zinc, yodo y fósforo.

La calidad proteica del pescado es similar que la de la carne.

Las carnes de primera categoría tienen prácticamente el mismo valor proteico que las de segunda categoría.

El consumo de proteínas, si bien es necesario, también puede tener sus efectos nocivos y limitaciones, pues un abuso de las mismas produce depósitos de aminoácidos en las paredes de los vasos sanguíneos, produciendo engrosamiento y rigidez de las mismas, disminuyendo permeabilidad (con lo cual, se comprometerá el intercambio de nutrientes y oxígeno entre la sangre los tejidos) con el consiguiente riesgo de aparición de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

Las grasas que contienen las carnes son ricas en colesterol y ácidos grasos saturados, con posibles consecuencias negativas sobre las grasas plasmáticas. Sin embargo, los pescados y mariscos son ricos en ácidos grasos insaturados, los famosos Omega 3, que mejoran la composición líquida de nuestro organiz-



mo y protegen nuestro corazón y nuestros vasos sanguíneos.

La yema del huevo es muy rica en colesterol (200 mg por unidad), por lo que no es conveniente abusar de ellas principalmente si se padecen ciertos trastornos metabólicos o cardiovasculares. Es aconsejable consumir, entre 2 y 4 yemas por semana.

La clara del huevo es muy rica en proteínas de alta calidad biológica y no contiene colesterol, por lo que pueden consumirse en mayor cantidad. A la hora de preparar ciertos platos, se puede utilizar una yema y varias claras.

Muchos alimentos contienen huevos "ocultos" (dulces, bollería, cremas, alimentos industriales, ...).

Los huevos son ricos en vitaminas del grupo B, hierro y otros minerales.

También son ricos en Colina, que es un precursor de ciertas sustancias neuronales (acetilcolina), por lo que su consumo resulta interesante en la prevención y tratamiento de ciertos trastornos neurológicos (trastornos de la memoria y enfermedad de Alzheimer).

Son alimentos pobres en calcio y vitaminas A y D (a excepción del hígado). También son pobres en vitamina C y fibra alimentaria.

ACEITES Y GRASAS:

Alimentos que forman una ración de este grupo:

- una cucharada sopera de aceite.

Se recomiendan entre 2 y 3 raciones de este grupo por día.

Se deben consumir con moderación por su alto valor energético y por las repercusiones negativas que su alto consumo puede producir sobre el contenido de los lípidos (grasas) orgánicos (colesterol y triglicéridos) y el consiguiente riesgo cardiovascular.

Pero no todas las grasas tienen el mismo efecto sobre nuestro organismo: las grasas saturadas (aquellas que suelen ser sólidas a temperatura ambiente) tienen efectos negativos sobre el sistema cardiocirculatorio, mientras que las monoinsaturadas y poliinsaturadas tienen efecto protector sobre el corazón y los vasos sanguíneos.

DULCES Y AZÚCARES:

- Deben tomarse con moderación.

Evidentemente, las recomendaciones aquí indicadas, son genéricas y solamente tienen cierto carácter orientativo, ya que las personas que practican deporte son muy diferentes entre sí y los deportes practicados así como el tiempo dedicado al mismo suele ser también muy diferente.

Si un deportista necesita perder peso o mantener un peso corporal bajo deberá restringir al máximo los dulces, azúcares y grasas y deberá utilizar el menor número de raciones, con las menores cantidades, indicadas para cada día; con excepción de las raciones de lácteos para mujeres, que se deberán utilizar en gran cantidad, siempre dentro de los márgenes recomendados, por el riesgo de padecer desmineralización ósea.

Si un deportista necesitará aumentar de peso o mantener un peso corporal alto, deberá utilizar las raciones de mayor tamaño y el máximo número de raciones de cada grupo para cada día.

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