

# DIETA PREVIA A LA COMPETICIÓN

Por el DR. GREGORIO MARISCAL



El día de la competición evitaremos comidas copiosas y abundantes, la última comida la realizaremos dos o tres horas antes de la prueba, debiendo tratarse de una comida ligera, para que al inicio de la prueba, la comida esté parcialmente digerida. Si comenzásemos el ejercicio con el estómago lleno, se produciría una disminución del riego cerebral y muscular.

El contenido de la **comida previa a la competición** debe ser: hidratos de carbono de absorción lenta 1 - 5 gr por kilo de peso corporal (200 - 300 gr), con suficientes cantidades de proteínas, grasas o sales; poco voluminosa y capaz de aportar suficientes líquidos y poca fibra. Conviene beber agua antes de iniciar un ejercicio que dure más de 30 a 45 minutos, aunque no se tenga sed.

En los deportes en los que se realiza un esfuerzo importante durante poco tiempo (sprints, saltos o halterofí-

lia), la energía que llegará hasta nuestros músculos procede principalmente de las reservas musculares de glucógeno. Para estos deportes, suelen ser suficientes las reservas de glucógeno y no se necesitan medidas nutricionales especiales antes de la competición.

Hay deportistas que inmediatamente antes de la competición ingieren bebidas o tabletas ricas en azúcares y glucosa, pensando que con ello aumentarán su rendimiento. Esto no es cierto, ya que estos azúcares pasan a la sangre rápidamente y se estimulan la secreción de insulina, que es una hormona producida por el páncreas que regula los niveles de glucosa en la sangre, con lo cual, descienden posteriormente los niveles de glucosa, produciéndose lo que se conoce con el nombre de hipoglucemia, que es precisamente lo contrario del efecto esperado. □

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
<b>DULCES, PASTELERIA, HARINAS Y FÉCULAS</b>	Pan, biscotes y crackers integrales. Bollería y pastelería simple, galletas integrales. Cereales integrales, pastas y arroz integrales. Muesli. Patatas cocidas ó asadas. Crepés sin grasa. Se puede untar un poco de mantequilla ó margarina ligera (no se recomienda la manteca de cerdo ni de cacahuete).	Pan blanco, pasteles con crema, nata ó chocolate, empanadas, harinas fritas, grasientas ó con manteca (churros, porras, buñuelos, ...). Preparados ricos en grasa y muy condimentados. Azúcar, glucosa, caramelos, turrón, mazapán. Patatas grasas (fritas, reueltos, tortillas, chips, etc.).
<b>SOPAS</b>	Consomé y caldos de marisco, pescado o verdura desgrasados. Se puede añadir un poco de arroz, patata, pasta ó sémola.	Consomé y caldos grasientos, legumbres (garbanzos, judías blancas, fríjoles, lentejas, habas, guisantes). La legumbre podría tomarse con moderación si se prepara en puré.
<b>VERDURAS / ENSALADAS</b>	Verdura fresca (ensaladas), cocida ó al vapor.	Todas las flatulentas (repollo, coliflor, coles de bruselas, lombarda, ...).
<b>LÁCTEOS</b>	Leche, yogures, requesón, cuajada, batidos, suero y quesos magros.	Quesos grasos (Emmental, Manchego, Camembert, Roquefort, Cheddar, ...).
<b>CARNES</b>	Carnes y fiambres magros, aves sin piel y caza.	Embutidos grasos (chorizo, salchichón, salchichas, morcilla, patés, sobrasada, cachuela, ...).
<b>PESCADOS</b>	Pescados blancos (pescadilla, bacalao, lenguado, merluza, rape, trucha, dorada y merro). Todos ellos hervidos, rehogados o a la parrilla. Se prefieren estos pescados antes que la carne.	Pescados grasos (boquerón, arenque, jurel, sardina, caballa, anchoa, salmón, atún, etc).
<b>HUEVOS</b>	Huevos cocidos, escalfados ó pasados por agua. Tortilla francesa sin materia grasa.	Huevos crudos (en batidos ó en mahonesa).
<b>FRUTA Y FRUTOS SECOS</b>	Fruta fresca. Frutos secos (nueces). Palomitas de maíz. Compotas, confituras y macedonias.	Fruta poco madura, algunas frutas como las ciruelas, las cerezas, uvas, grosella, aguacate. Frutas secas inmediatamente antes de deporte.
<b>BEBIDAS</b>	Agua mineral, té, zumos de frutas, zumos de frutas con agua mineral con gas, zumos de hortalizas como los de tomate o zanahoria, entre otros, cerveza de malta, bebidas electrolíticas.	Refrescos azucarados ni alcohol (incluso de baja graduación).
<b>FORMA DE ELABORACIÓN Y COCINADO</b>	Cocido, al vapor, al microondas, a la plancha, a la parrilla, rehogados con poco aceite, ... Se puede aliñar con zumo de limón, vinagre, especias y algo de aceite de oliva.	Empanados, fritos, rebozados, asados con grasa, en conserva, ...  No aliñar ni añadir salsas, cremas, nata, ...

Consejos sobre Nutrición