

Las 10 reglas del deportista

Amanda Carlson, MS, RD, CSSD

Diez reglas sencillas a seguir para la nutrición óptima del deportista

La nutrición es algo que afecta a todo el mundo. Todos necesitamos combustible y nutrientes. Sin embargo, todo el mundo come por razones completamente diferentes. En la alimentación del atleta, tanto en competición en el ámbito de la vida en general, poner el pensamiento detrás de lo que va a tu boca puede hacer maravillas por la salud y sobre todo por el rendimiento. El pensamiento que sustenta la elección de los alimentos o combinaciones de comidas correctos, parece ser lo más paralizante para la mayoría de atletas.

Existen tantas opiniones, formas de hacer las cosas, diferentes respuestas para la pérdida y el aumento de peso en todas partes que se confunde hasta el punto en que actuar con buena intención parece inútil. De ninguna forma quiero minimizar la complejidad de la nutrición, pero ¿qué hace toda la ciencia si el comportamiento no cambia? Al trabajar con atletas durante todos estos años, fallamos con nuestra metodología en “10 Reglas a Seguir” que pueden ser simplificadas en cinco categorías: comer sano, comer seguido, hidratarse, recuperarse y mantener una perspectiva.

1. De regreso a la madre naturaleza.



Esto significa simplemente escoger las formas de alimentos menos procesados, específicamente los carbohidratos, que constituyen la mayor proporción las comidas. Generalmente cuanto menos procesados estén los alimentos y cuánto más próximo esté el alimento que estás comiendo de su estado natural, mejor será para ti. Una forma fácil de hacer esto en el caso de los carbohidratos es revisar simplemente el etiquetado y la cantidad de fibra que contiene el producto. Si el producto tiene al menos tres gramos de fibra o más por porción, es una buena elección. Si no tiene dicha cantidad de fibra, déjalo en su sitio y busca otro que lo tenga.

Según la Asociación Americana de Cardiología, los americanos comen un promedio de 15 gramos de fibra total por día, lo cual se encuentra muy por debajo de las Pautas Nutricionales de 2005, que recomiendan 14 gr. / 1,000 calorías consumidas (5). La ingesta total de carbohidratos en general debería basarse en el tamaño y el nivel de actividad. Generalmente ésta oscilará entre 3 – 10g de carbohidratos por Kg. de peso corporal, siendo el menor rango (3 gramos) para el deportista recreacional con una actividad suave; y al otro lado (10 gr.) para el deportista de fondo con un volumen de entrenamiento pesado. En el mundo real, si te sientes con energía, recuperado completamente, te encuentras en un peso de rendimiento saludable y eres productivo, probablemente estés comiendo la cantidad correcta de carbohidratos.

2. Come un Arco Iris Con Frecuencia.



Las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita provienen naturalmente de los alimentos que comemos, específicamente de las frutas y verduras. Comer una variedad de frutas y verduras en múltiples colores ayudará a garantizar que estés obteniendo la variedad de nutrientes que necesitas. Atrás quedaron los días de la campaña “5 piezas al día” y ha sido reemplazada simplemente por “más piezas”. Algunas de las mejores frutas basadas en su capacidad antioxidante total por tamaño son los arándanos, las moras, las frambuesas, las fresas, las manzanas Granny Smith y las ciruelas negras.

En términos de verduras, la Escuela de Salud Pública de Harvard es un poquito más general en sus pautas recomendando tomates cocidos, verduras de hoja verde y todo lo que es rico en color amarillo, naranja y rojo. Todo suena muy sencillo, pero el americano promedio sólo consume aproximadamente tres de las 5 a 15 porciones recomendadas por día (según necesidades del atleta y el tamaño de la fruta). El atleta necesita los nutrientes en estos alimentos para mejorar la recuperación; estos también sirven como intermediarios en la producción de energía y un mejor sistema inmunológico.

3. A Menor Cantidad de Piernas Mejor es la Fuente.



La proteína es una parte clave de la dieta para el atleta y la persona activa, específicamente el tipo y la cantidad. Al enfocarte en el tipo de proteína, generalmente a menos cantidad de piernas tenga el animal antes de que lo consumas, mejor es la fuente. El pescado, el pavo y el pollo figuran entre las mejores fuentes. Necesitas ser más selectivo con los productos lácteos, la carne roja y el cerdo. Los productos lácteos desnatados, los cortes magros de cerdo y ternera y animales de cuatro patas alimentados con pasto son las mejores opciones. En el caso de las personas que son activas tanto en el entrenamiento de fuerza como en el de fondo, necesitan más proteína; sin embargo, siempre existe el debate constante sobre cuánta proteína necesitan las personas.

La investigación sugiere 1.2 a 1.7g/Kg. para los atletas de fondo y para los atletas de fuerza (7). Alcanzar el nivel superior de requerimientos de proteína mientras se disminuyen las calorías es importante para mantener la masa muscular. La proteína también tiene un “efecto térmico” más alto, que significa más calorías quemadas (8). La proteína puede ayudar a aumentar la saciedad de las comidas y también debería ser incluida como parte de las comidas o tentempiés de recuperación. Dividir la ingesta total de proteína durante todo el día, incluyendo un poco en cada comida, ayudará a garantizar la absorción y la utilización.

4. Come Grasas Que Aporten Algo.



Las dietas demasiado bajas en grasa pueden ser perjudiciales para las personas activas; no obstante, las dietas demasiado altas en grasa (como con cualquier cosa) conllevarán el aumento de la acumulación de grasas. Se recomienda que el 20 – 30% de las calorías totales provengan de la grasa. Los mejores tipos de grasa que se deben incluir son los frutos secos crudos, semillas, aceite de oliva, mantequillas de frutos secos y pescado graso. Las grasas olvidadas en los Estados Unidos son los ácidos grasos esenciales, específicamente los ácidos grasos ricos en omega-3. Estos ácidos grasos ayudan a disminuir la inflamación y, debido a su naturaleza esencial, deben provenir de la dieta. Deberías consumir pescado rico en omega-3 de dos a tres veces por semana. Aquellos que no consumen pescado de forma regular podrían considerar suplementar con aceite de pescado.

5. Tres por Tres.



Comer de forma sistemática mantiene los niveles de energía (glucosa de la sangre), mantiene el cuerpo alimentado y evita los cambios de humor y atracones. Conservar el cuerpo alimentado evitará el hambre extremo, lo cual hará la

selección de una comida saludable más fácil. Combinar los tres nutrientes principales (carbohidratos, proteína, grasa) cada tres horas (de ahí los tres por tres) te mantendrá alimentado y en el camino correcto. Planificar las comidas y los tentempiés de antemano garantizará que permanezcas con tu régimen de alimentación. Mantener cerca de ti los tentempiés saludables, las barras y los sustitutos de alimentos listos para consumir en todo momento, asegurará que tengas combustible a mano para continuar.

6. Tomar Desayuno Todos los Días.



Hay mucho debate sobre esto en la documentación, pero yo continúo creyendo que tomar desayuno todos los días es clave y constato que es un hábito ausente en la mayoría de nosotros. “no hay tiempo suficiente,” “No tengo hambre por la mañana” y “es demasiado complicado” son todas las cosas que oigo de las bocas de los atletas y de mi propia mente algunas veces. El desayuno no tiene por qué constar de tortitas de trigo negro y huevos revueltos. El desayuno podría ser un licuado de yogur, lino, proteína de suero y fresas heladas, o una tostada integral, mantequilla de cacahuete y un plátano. Una variedad de cereales es otra opción. Tomar desayuno, entre otras razones, dará al cuerpo el combustible que necesita, reactivará el metabolismo y motivará a las personas a que consuman el número de calorías que deberían estar comiendo durante el día.

7. Hidrátate.



Deshidratación = Disminución del rendimiento. La postura 2007 del Instituto Americano de Medicina Deportiva (ACSM) sobre el ejercicio y la sustitución de líquidos dice que la meta de beber mientras se ejercita es prevenir un 2% de pérdida del líquido y una pérdida extrema del equilibrio de electrolitos (1). No obstante, necesitamos asegurarnos de que estamos hidratados antes de lanzarnos al terreno o a una sesión de entrenamiento. Un caso estudio realizado por Athletes' Performance en 2008 ha encontrado que el 98% de los deportistas estaba deshidratado (mediante la prueba de la orina) antes de su sesión de entrenamiento. Esto dio como resultado una revisión rápida de la hidratación de los atletas. Cuando pensamos en hidratación tenemos que pensar en ella durante todo el día y no sólo durante el entrenamiento.

Recomendamos tomar 15-30 ml por 1/2 Jg de masa corporal/día. Los líquidos deberían ser básicamente agua y otras bebidas sin calorías o bajas en calorías, seguidos de 100% jugos de frutas (dependiendo de las necesidades calóricas). Este es un buen rango que ayuda a las personas a alcanzar la línea de base recomendada de ingestas de líquidos de 2.7L/día para las mujeres y 3.7L/d para los hombres. Con la finalidad de prevenir la deshidratación, el ACSM recomienda crear un enfoque individual para minimizar la pérdida de líquidos durante el entrenamiento (especialmente en días calurosos) pesándose al principio y al final de las sesiones y controlando cuánto líquido se consume. Un punto general para comenzar según lo recomendado por la Asociación Nacional de Preparadores Atlético (NATA) es beber 554-640 ml antes del ejercicio, 224-320 ml cada 10 – 20 minutos durante el ejercicio y 554- 768 ml por cada 1/2 Kg. perdido durante el ejercicio (3).

Durante los momentos de actividad intensa, temperaturas extremas y duración larga, una bebida con electrolitos y carbohidratos es perfecta además del agua, ya que es indispensable reponer tanto agua como sales perdidas del suero. La recuperación de líquidos es crítica para aquellos que entrenan dos a más veces por semana.

8. No desperdices tu rutina.



Incluso con la abundante investigación disponible sobre los beneficios de la nutrición post-ejercicio, continuamos observando deportistas saltándose el tentempié o comida de recuperación. A muchos les sigue incitando la duda de consumir calorías justo después de quemarlas. Con la finalidad de optimizar los beneficios de una sesión de entrenamiento y arrancar con una recuperación para ganancias máximas, es importante consumir una comida de recuperación post-rutina que combine tanto carbohidratos como proteínas dentro de los 45 minutos después del entrenamiento.

Esta comida de recuperación debería contener un factor de abastecimiento de 1.2 – 1.5g/Kg. peso corporal que combine tanto carbohidratos (1.0 – 1.2g/Kg. peso corporal) y una mezcla de proteína láctea [caseína] (0.3 – 0.4g/Kg. peso corporal) en una proporción que va desde 2:1 a 4:1 dependiendo de la intensidad y de la duración del entrenamiento. Al consumir este tentempié, comida, batido o barra que tiene un efecto sobre tus requerimientos proteicos y de carbohidratos lo más rápido posible después del entrenamiento, el abastecimiento de glucógeno, las ganancias de masa corporal magra, el rendimiento en un periodo de entrenamiento subsiguiente y el sistema inmunológico se verán optimizados (2,4,6).

9. Suplementar sabiamente.



Existen tantos suplementos en el mercado que se hace difícil descifrar cuáles son necesarios. Los suplementos deberían “complementar” la dieta; dando mayor prioridad a la comida que al suplemento. Existen un número de situaciones que sugieren un protocolo básico de complementación: por ejemplo, aquellos que no obtengan las tres porciones semanales de pescado graso por semana deberían considerar la suplementación con un complemento a base de ácido graso esencial. Aquellos que no obtengan el calcio que necesitan, especialmente las mujeres atletas, deberán considerar un suplemento a base de calcio. Lo mismo se aplicaría al hierro.

Los suplementos que van más allá de dicho alcance pueden ser considerados, pero deben ser escogidos sólo después de una evaluación/recomendación médica y un dietista. Al escoger cualquier complemento, asegúrate de que éste tenga un símbolo de Buenas Prácticas de Fabricación (GMP), que esté libre de sustancias prohibidas y que el etiquetado sea bien preciso.

10. De regreso a la cocina.



En un mundo de comida rápida, de viajes y comidas fuera de casa, recurrimos a los restaurantes, comidas preparadas, “rápidas” para nuestra alimentación. Los restaurantes, generalmente sin importar el tipo, no toman en cuenta tus necesidades calóricas o tu salud al decidir sus menús. Comer fuera es delicado, ya que la mayoría de raciones son demasiado grandes y tienen muchas más grasas y calorías que platos similares hechos en casa. Al final del día, si realmente quieres maximizar la composición de tu cuerpo, concéntrate en los macro-nutrientes (calorías), los micronutrientes (minerales y vitaminas) y come tan sano como puedas, tú eres tu mejor aliado. Cuánto más puedas preparar tu propia comida, más control tendrás en la alimentación de tu propio cuerpo.