

Consumo máximo de oxígeno (VO2 máx.): es la capacidad máxima que tiene un organismo para consumir oxígeno durante un ejercicio máximo. En definitiva, es un parámetro que nos indica, por un lado, la condición física aeróbica de un individuo, y, por otro, la intensidad relativa del ejercicio físico. (Ver páginas 10 y 11)

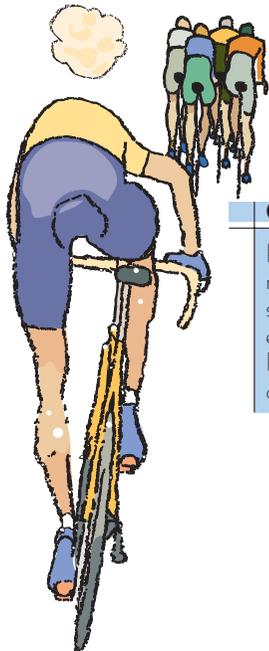
Deshidratación: pérdida cuantiosa de agua corporal.

Electrolito: los minerales sodio, potasio y cloro en conjunto reciben el nombre de electrolitos porque se encuentran disueltos en el cuerpo como partículas cargadas eléctricamente.



Fútbol

Para un futbolista significará disminuir mucho la intensidad de juego. Si es delantero, no tendrá energía para regatear con velocidad o escaparse. Si es defensa, los delanteros se le escaparán.



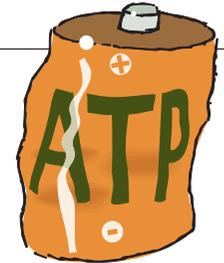
Ciclismo y maratón

Para un ciclista o una maratoniana, la pájara significa disminuir mucho el ritmo de carrera. Pierden todas sus opciones de triunfo.



Una dieta con menos hidratos de carbono de lo aconsejable pone en peligro las reservas de glucógeno del músculo e hígado y puede ser el origen de un estado de fatiga. Cuando se agotan estas reservas o disminuye la concentración de glucosa en la sangre, aparece lo que en el mundo del deporte se conoce como "pájara", que obliga al deportista a disminuir mucho la intensidad del ejercicio o incluso a pararse.

La pájara



Cuántas calorías se consumen en una etapa ciclista?

(5 horas en un terreno variado) 4.800 cal.

Cuántas calorías se consumen en un partido de fútbol?

1.800 kcal.

Cuántas calorías se consumen en un maratón?

2.800 kcal.

Cuántas calorías se consumen en una marcha montañera de 6 horas?

(persona de 70 kg. sin mochila) 2.100 kcal.

Cuántas calorías se consumen en un circuito de fuerza resistencia (2 horas)?

1.000 kcal.

Culturismo

No es capaz de hacer tantas repeticiones como quisiera. Hoy los kilos pesan más.



Montañismo

Los kilómetros que quedan parecen mucho más largos.



Entrenamiento aeróbico:

entrenamiento que mejora la capacidad del metabolismo aeróbico y puede mejorar la resistencia aeróbica.

Entrenamiento anaeróbico:

entrenamiento que mejora la capacidad del metabolismo anaeróbico (sistemas ATP-PCr y Glucólisis anaeróbica) y puede aumentar la fuerza muscular y la tolerancia al lactato durante esfuerzos de alta intensidad.

Entrenamiento interválico:

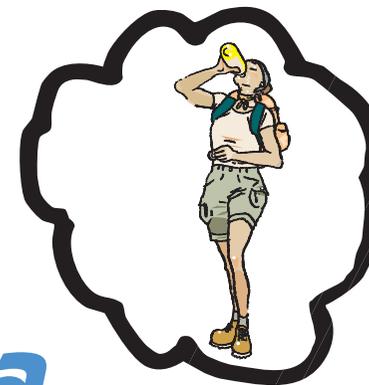
son ejercicios cortos, repetidos y de intensidad elevada, con breves períodos de reposo entre ellos.

Ferritina: compuesto de hierro formado en el intestino y almacenado en el hígado, bazo y médula ósea, para la incorporación a las moléculas de hemoglobina. Los niveles de ferritina en sangre se utilizan como indicador de los depósitos de hierro en el organismo.

Una dieta rica en hidratos de carbono:

Objetivo en la vida cotidiana de un deportista: mantener los depósitos de glucógeno del músculo e hígado lo más llenos posible.

El antídoto contra la pájara



Cómo se consigue evitar una pájara?

En primer lugar tomando una alimentación variada y equilibrada, procurando que haya un predominio de alimentos ricos en hidratos de carbono, limitando a un máximo del 30% las calorías que diariamente se consumen en forma de grasa, y a un 15% las calorías diarias en forma de proteínas.

Son suficientes un 15% de calorías en forma de proteínas?

Sí, sea montañero, fondista o levantador de pesas, un deportista obtiene las proteínas que necesita si del total de calorías diarias, el 15 % son en forma de proteínas.

Cómo debe ser la dieta del deportista?

Debería ser una alimentación variada y equilibrada acompañada de una adecuada hidratación. Con ella, el deportista consigue las cantidades de hidratos de carbono, vitaminas y minerales que necesita. Un ejemplo de dieta básica para un deportista podría ser la siguiente...



Ejemplo de una dieta básica apropiada para un deportista



Desayuno

- Zumo natural
- Leche
- Cereales
- Pan tostado
- Mermelada
- Mantequilla
- Agua



Comida (1)

Menú 1

- Lentejas
- Salmón a la plancha con guisantes
- Arroz con leche
- Agua y pan

Menú 2

- Ensalada mixta con patata
- Pechuga de pollo a la plancha con arroz blanco
- Fruta
- Agua y pan



Cena

Menú 1

- Guisantes con jamón
- Filete a la plancha con patata
- Yogur y fruta
- Agua y pan

Menú 2

- Ensalada de arroz con atún en aceite
- Hígado con tomate y zanahoria
- Melocotón en almíbar
- Agua y pan



Almuerzo y merienda

Almuerzo

- Bocadillo pequeño de jamón de york
- Fruta

Merienda

- Yogur de frutas con mermelada



No obstante, también hay que tener muy presente dos cosas fundamentales:

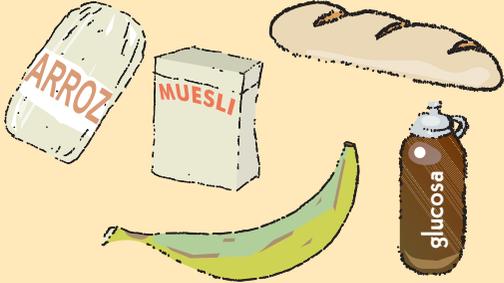
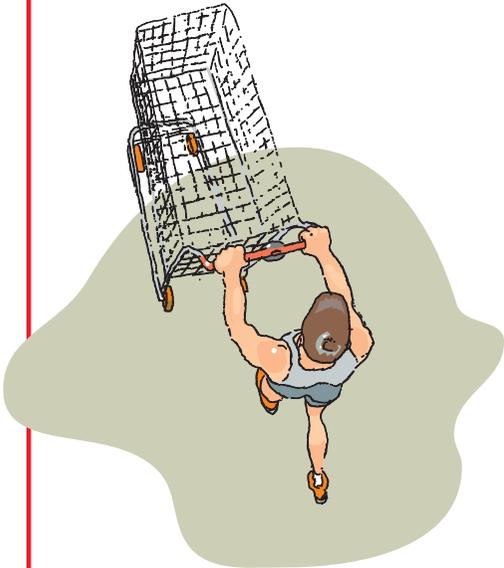
- 1- Para rendir físicamente al 100%, el agua es tan importante como los hidratos de carbono, sobre todo en días de mucho calor y/o humedad. Un estado de deshidratación no sólo hace empeorar el rendimiento físico, sino que cuando se prolonga un tiempo suficiente en condiciones atmosféricas extremas de calor y/o humedad puede poner en peligro la vida de los deportistas.
- 2- En deportes como el maratón, triatlón, ciclismo, montañismo, levantamiento de pesas, fútbol, etc., es necesario tomar alimentos durante el desarrollo del entrenamiento, competición o marcha. En estos dos puntos insistiremos más adelante.



Frecuencia cardíaca máxima (FC máx.): es el número máximo de veces que el corazón late por minuto durante un esfuerzo físico máximo realizado hasta el agotamiento.

Fisiología del ejercicio: es el estudio de cómo la estructura corporal y su función se modifican ante un tipo de ejercicio físico, se realice bien en agudo o de forma crónica.

Alimentos que contienen HC de rápida asimilación:
Pan, arroz, cereales, patatas, uvas pasas, plátanos, miel, azúcar de mesa, glucosa, bebidas deportivas que contengan glucosa o maltodextrina.

Alimentos que contienen HC de asimilación lenta:
Manzana, cereza, higo, dátil seco, pomelo, melocotón, ciruela, alubias, lentejas, guisantes, fructosa, leche y derivados lácteos.



Alimentos con HC de asimilación intermedia: Espagueti, macarrones y toda la pasta en general, naranja y uva.



En el plato...

Al carro de la compra deben ir a parar todo tipo de alimentos, pero deben primar aquellos que contengan un alto porcentaje de hidratos de carbono, ya sean de rápida, intermedia o lenta asimilación.



i El deportista tiene que acostumbrarse a conocer el contenido nutritivo de los alimentos que compra! **!**