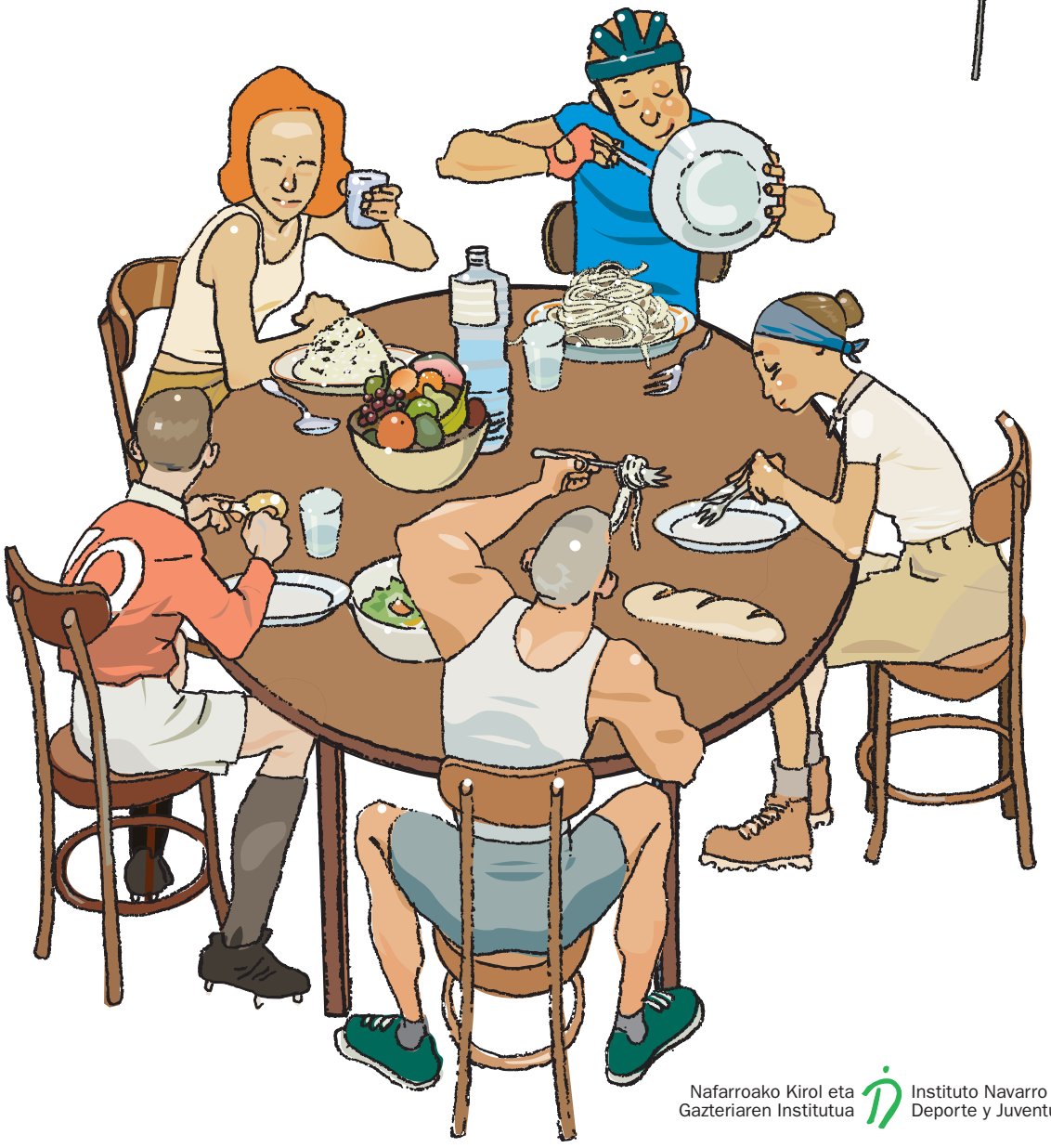
Alimentación y ejercicio físico



Nafarroako Kirol eta Gazteriaren Institutua
Instituto Navarro de Deporte y Juventud

Alimentación y ejercicio físico

Nafarroako Kirol eta Gazteriaren Institutua
Instituto Navarro de Deporte y Juventud

La energía que mueve nuestro cuerpo (6 - 17)

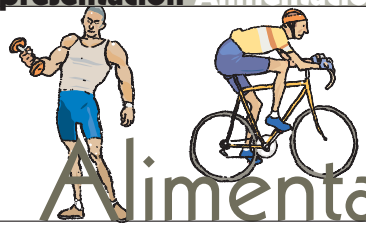
La alimentación previa al ejercicio (18 - 21)

La alimentación durante el ejercicio (22- 24)

La alimentación posterior al ejercicio (25 - 26)

Errores más comunes (27)

Vitaminas y minerales (28 - 33)



Alimentación y ejercicio físico

La alimentación diaria influye de forma muy significativa en el rendimiento físico de un deportista. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar este rendimiento físico.

Básicamente, los deportistas necesitan, además de una correcta hidratación, una alimentación variada y equilibrada; es decir, necesitan comer todo tipo de alimentos, pero 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 12-15% las calorías en forma de proteínas.

Partiendo de estas premisas, en las siguientes páginas vamos a ir desgranando algunos consejos prácticos (también destacaremos algunos de los errores más comunes) que sería conveniente tener en cuenta cuando se trata de la alimentación de un deportista que entrena y compite tanto en deportes que requieren un gran volumen de kilómetros de entrenamiento semanal como es el caso del maratón, ciclismo o triatlón; o de un deportista relacionado con la velocidad, potencia y fuerza como son, por ejemplo, los lanzadores y los velocistas en el atletismo y los levantadores de pesas; sin olvidar los deportes de equipo, como el fútbol, baloncesto o hockey hierba, en los que se mezclan resistencia y velocidad, ni el montañismo, que obliga a realizar largas marchas, a veces durante varias jornadas seguidas.

Tomar suplementos de proteínas o de vitaminas y minerales es una costumbre muy extendida en el mundo del deporte. Con su consumo, el deportista generalmente busca mejorar su rendimiento físico, prevenir enfermedades, conseguir energía extra o compensar posibles déficits en su alimentación; razones más que suficientes para que, bajo la premisa de "más es mejor", diversos productos estén siendo comercializados con tanto éxito.

Efectivamente, aunque es cierto que la práctica regular de ejercicio físico aumenta las necesidades de proteínas y de algunas vitaminas y minerales, también es cierto que estas necesidades extras pueden obtenerse fácilmente consumiendo una dieta variada y equilibrada.

Por otro lado, se sabe que un aporte extra ("más es mejor") de este tipo de nutrientes en un deportista que tiene cubiertas sus necesidades no supone ninguna "mejora extra" en su rendimiento físico.

En definitiva, los especialistas en alimentación tienen muy claro que antes de tomar estos suplementos u otras ayudas ergogénicas, un deportista debería revisar su alimentación.

Staff

Edita
Instituto Navarro de Deporte y Juventud
Autores
Javier Ibáñez
Esteban Gorostiaga
Realización
HEDA Comunicación
Ilustraciones
Carlos Patiño
Fotocomposición
Larraona, Servicios Gráficos
Impresión
Gráficas Irache
Año de publicación:
1999
Depósito Legal:
2296-99
Segunda edición
Año 2000