

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA



¿Alguna vez te has preguntado que deberías comer antes, durante o después de un entrenamiento? ¿En qué consiste exactamente la ventana anabólica? ¿En qué toma me tengo que centrar más?

Pues bien, en este artículo os voy a mostrar los principales consejos que deberíais tener en cuenta a la hora de comer antes, durante y después de un entrenamiento intenso o competición para obtener mejores resultados, aumentar el rendimiento y realizar mejores digestiones.

Antes del entrenamiento/competición

1. Realiza la toma principal que corresponda (desayuno, comida o cena) 3 horas antes.
2. Disminuye la cantidad de grasa en la toma previa para evitar malestar digestivo. Evita, por tanto, el consumo de frituras, salsas a base de aceite, alimentos procesados, etc. Si se trata de una competición, en la que afloran los nervios, reduce igualmente la ingesta de fibra.
3. Toma previa a base de:
 - **Hidratos de carbono (HC) de bajo índice glucémico (IG)**, como las legumbres, las verduras y los cereales/harinas integrales.
 - **Proteína y grasa saludable** (procedente de alimentos no procesados, no refinados ni hidrogenados).
4. No consumas alimentos de elevado índice glucémico (azúcares, cereales refinados, miel, bebidas isotónicas, geneles, etc). De esta manera evitaras posibles mareos debido a una hipoglucemia reactiva (bajón de azúcar).

Durante el entrenamiento/competición

1. Si la actividad es de alta intensidad y dura más de una hora recomiendo el consumo de

bebidas isotónicas. Están compuestas por aproximadamente **20 gr de azúcares/L**. Estos azúcares pueden ser **glucosa o glucosa y fructosa** (mejor asimilación) o **maltodextrina** (azúcar de fácil absorción, buena digestión y de IG medio). La maltodextrina, al presentar un IG más moderado, se recomienda sobre todo para deportes de resistencia (ciclismo, triatlón etc.)

2. En situaciones de mucho calor y humedad, en las que la sudoración es más elevada, recomendando incluir una pizca de sal (1/2 gramo) en la bebida isotónica, ya que nos aporta sodio (Na), el cual aumenta la absorción de agua por las células y la hidratación es mayor.

Se recomienda incluir entre **46-1150 mg de Na**. Para que te hagas una idea, por cada gramo de sal hay 400 mg de sodio aproximadamente.

3. En caso de que el ejercicio dure más de 2-3 horas, introduce alguna barrita energética a base de HC de alto IG o geles a base de azúcares y sodio o plátano.

La barritas no deben contener azúcar refinado, sino los azúcares simples que he mencionado anteriormente.

Después del entrenamiento/competición

1. Después de la actividad, debes tener en cuenta la llamada *ventana anabólica*.

La **ventana anabólica** es el periodo de tiempo tras el ejercicio, en el cual los músculos se encuentran muy receptivos al alimento y a la rehidratación. Este periodo consta de 3 horas, en las cuales tenemos que incluir la comida post-entreno.

2. La comida post-entreno debe constar de HC de IG medio-alto, proteína de alto valor biológico (VB), es decir, que contenga todos los aminoácidos esenciales y grasas saludables. Todo ello acompañado de suficiente agua.

La proteína idónea sería la procedente de huevos, lácteos, pechugas de pollo o **espirulina**. Esta última es un alga altamente nutritiva de la cual os hablaré en otro artículo.

En caso de que te toque merendar o hacer la toma de media mañana, podrías optar por un batido recuperador o fruta/barrita junto con un vaso de leche/yogur.

Ejemplo de menú entrenamiento/competición

Desayuno antes:

- Batido de 30 gr de copos de avena + 1-2 piezas de fruta + 30 gr almendras + agua al gusto.



- Zumo de naranja (150-200 ml) / 1 fruta + 2 tostadas de pan integral/centeno + 1/2 aguacate con 1 huevo duro o jamón de pavo bajo en sal con una cucharadita de aceite de oliva virgen extra.

* Yo suelo optar por el batido cuando entreno por la mañana, ya que se digiere más deprisa.

Comida después (medio día):

- Arroz blanco con espinacas y zanahoria cocidas.
- Pollo a la plancha con guarnición de ensalada.
- Yogur natural con 1 cucharadita de miel y nueves.



Recuerda!

- Mastica muy bien los alimentos, hasta que tengan una consistencia de puré y comer lentamente. En especial después del entrenamiento, que es la comida que más debemos cuidar para una recuperación óptima.

- Hidratate adecuadamente. Posteriormente escribiré otro artículo sobre la hidratación en el deporte.

Espero haberos ayudado con estas pautas para que confeccionéis mejor vuestras comidas los días que os toque entrenar duro.

¡Mucho ánimo y hasta pronto!



María Moreno
NUTRICIONISTA DEPORTIVO

mariamorunz@gmail.com
639 667 544

Mi compromiso:

ENCONTRAR EL **MEJOR RENDIMIENTO DEPORTIVO** CON UNA RECUPERACIÓN RÁPIDA
MEDIANTE UNA **ALIMENTACIÓN ADECUADA.**