

Las dietas deportivas.
Aspectos básicos para su elaboración.
Ejemplificación de la dieta de un deportista.
Consejos para grupos específicos.

Ponente: Luis Bernués Vázquez
Titulo del curso: NUEVAS TENDENCIAS
EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.
Fecha: 17/10/2013

Dirigido por:
Federico García Rueda

- Dietas Deportivas / Dietas NO Deportivas

**Dieta variada y equilibrada
ajustada a las necesidades energéticas**

TABLA 1
 Componentes y factores del gasto energético en el deporte

		Factores
Gasto total de energía diaria	Composición corporal	- Masa corporal - Cantidad de masa muscular - Cantidad ósea - Otros tejidos: corazón, cerebro e hígado
	Crecimiento	Desarrollo muscular
	Tasa Metabólica Basal (TMB) (60-70%)	- Genética y hormonas - Edad - Sexo - Peso - Talla
	Ejercicio y Actividad Física Voluntaria (AFV)	- Tipo de ejercicio - Intensidad de ejercicio - Duración del ejercicio
	Actividad Física Espontánea (AFE)	- Genética - Activación hormonal (hormonas simpático-adrenales)
	Efecto Térmico de los Alimentos (ETA) (10-15%)	- Cantidad de alimento y macronutrientes (las proteínas tienen hasta un 30% de ETA).



Motricidad. European Journal of Human Movement, 2013; 30, 37-52

NECESIDADES ENERGÉTICAS, HÍDRICAS Y NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

- Equilibrio Principios Inmediatos

<i>Actividad</i>	<i>H de C</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>
<i>Deporte de resistencia</i>	55 – 60	10 – 15	30 – 35
<i>Deporte de fuerza y velocidad</i>	50 – 55	15 – 20	25 - 30

- Equilibrio Reparto Diario

- Desayuno  1/3
- Almuerzo  1/3

- Comida  1/4

- Merienda

- Cena  1/5

- Recena

- Hidratos de Carbono:
 - Determinantes de las reservas de glucógeno
 - Importantes en la capacidad de resistencia
 - Ingerir alimentos ricos en Hidratos de Carbono
 - derivados de cereales. ¡¡pan!!
 - patatas y legumbres (judías, lentejas, guisantes)
 - frutas frescas (cítricos) o secas
 - hortalizas y verduras

- Hidratos de Carbono:

- Azúcares Refinados.

produce un desplazamiento de la actividad metabólica hacia el metabolismo de los Hidratos de Carbono provocando un mayor consumo de glucógeno y convirtiendo al organismo en más dependiente de las reservas del mismo.

- Sustituirlos por otra fuente de Hidratos de Carbono.



- **Grasas:**
 - El consumo de grasas poliinsaturadas de la serie omega3 pueden ejercer acción Ergogénica
 - Acción anabólica favoreciendo la liberación de hormona de crecimiento antes de su metabolización a eicosanoides (acción antiinflamatoria)

- Proteínas:
 - Consumo de 1,2 a 1,4 gr/kg y día
 - se pueden incrementar los requerimientos proteicos cuando se reducen excesivamente las reservas de glucógeno.

- Comidas constantes, regulares y equilibradas.
- Cinco/Seis comidas. (3 + 2/3 tentempiés)
- El desayuno con el almuerzo a media mañana debe aportar 30-35% del VCT
- Intentar realizar la comida de mayor aporte calórico después del entrenamiento.
- Disminuir consumo de grasas animales.
- Evitar alimentos fritos
- Descansar del entrenamiento por lo menos 1día/semana.

- **HIDRATACIÓN**

- ¿POR QUÉ?

- evitar hipoglucemias,
 - manteniendo las tasas de oxidación de carbohidratos,
 - mantener la volemia
 - mantener la termorregulación eficaz
 - mejorar rendimiento físico

- Pérdida importante en ejercicios prolongados
 - del 1-5% del Peso hasta el 8-10%.
- Una pérdida del 1% de Peso aparece la sensación de sed
Riesgo de Disminución Rendimiento Físico
- Pérdida del 2%, se reduce el rendimiento y la resistencia, cansancio, debilidad muscular y nauseas
Riesgo de Disminución Rendimiento Físico hasta del 10%
- Pérdidas a partir del 5% se puede producir una aceleración del ritmo cardíaco, apatía, vómitos y espasmos musculares.
Riesgo de Disminución Rendimiento Físico hasta del 30%

- ¿CÓMO REPONER?:
 - Antes del ejercicio
 - 200 ml cada 15 minutos hasta 500-1000 ml en total
 - Durante el ejercicio
 - 150-300 ml cada 15 minutos
 - Después del ejercicio
 - 250 ml cada 15-20 minutos

- ¿QUÉ REPONER?:
 - Solución iso o hipotónica: 200-300 mos/kg agua.
 - Carbohidratos absorbibles
 - mezcla de maltodextrinas o glucosa
 - se absorben por distintos mecanismos y de forma progresiva
 - proporcionando energía aprovechable.
 - Concentración entre un 5-10%.
 - como máximo de 1g/min (60g/h)
 - Electrolitos: sodio, cloro, potasio, magnesio.

- Aumentar el número de comidas y reducir la cantidad en cada una de ellas.
- Comer despacio.
- No tomar bebidas deprisa, frías ni en gran cantidad.
- Última comida sólida
 - 3-4 horas antes del ejercicio
 - rica en hidratos de carbono (70% de las calorías)
 - con alimentos que gusten al deportista.

– Evitar:

- un gran volumen de alimento
- alimentos de alto contenido graso y flatulentos
- alimentos muy condimentados
- carbohidratos simples (durante la última hora)
- alimentos con elevado contenido de fibra

Si hay calentamiento físico intenso:

En la hora previa al ejercicio

se recomienda tomar 1 litro de soluciones líquidas hidrocarbonadas de maltodextrinas o glucosa (5-8%) (en esquiadores puede llegar al 40%)

200 ml cada 15-30 minutos.

- Competición por la mañana:
 - Desayuno habitual:
 - rico en H de C y líquidos 2-3 horas antes.
 - La cena del día anterior:
 - de fácil digestión rica en H de C
 - Evitando:
 - cenas voluminosas,
 - con abundantes grasas,
 - cafeína (café y chocolates)

- Competición a media tarde:
 - La cena del día anterior y desayuno normales ricos en carbohidratos
 - Comida 3 horas antes rica en carbohidratos, pobre en lípidos y de alimentos fácilmente digeribles (ensalada, 1 plato de verduras o féculas y carne magra y como postre fruta madura o lácteos)

- Competición al final de la tarde :
 - Igual que si fuera a media tarde añadiendo una merienda ligera 2-3 horas antes.
 - bebida azucarada, con rebanadas de pan, cereales o galletas, además una porción de queso fresco y algo de fruta (plátano, kiwi etc.).

– VARIAS TANDAS EL MISMO DIA:

- Reponer Líquidos y Carbohidratos (bocadillo no graso)

– VARIOS DIAS CONSECUTIVOS:

- Ajustar el VCT al gasto extra de competición diaria.
- Reponer Líquidos y Carbohidratos
- Cenas de fácil digestión 2 horas antes de acostarse

- Dietas postcompetición:
 - Reponer en las 2 horas inmediatas:
 - líquidos y sales
 - carbohidratos de alto índice glucémico
 - con proteínas de fácil absorción.
 - Mantener la reposición de carbohidratos y líquidos (1 ml por caloría) cada 2 horas.
 - Evitar los excesos alimenticios
 - (el organismo fatigado precisa descanso corporal y metabólico)

- Dietas postcompetición:
 - Sopa de verdura y
 - mezclada con la sopa o aparte una ración de pasta o arroz.
 - Una ración de carne o su equivalente proteico, con patatas o cereales.
 - 2-4 rebanadas de pan.
 - 1-2 piezas de fruta y postre lácteo (yogurt, natillas, cuajada etc.)

- Dietas líquidas:
 - ingeridas muy despacio son fácilmente digeribles
 - evitan náuseas, vómitos y dolores cólicos que pueden aparecer por la situación de stress de la práctica deportiva que se puede ver acentuada en el periodo de competición.
 - (son muy utilizadas en ciclismo).

- **LA ATLETA:**
 - menor requerimiento energético
 - mayor aporte de hierro
 - evitar alteraciones nutricionales (TCA)

● EL JOVEN ATLETA:

- se necesitan nutrientes en mayor cantidad
 - (calcio, ácido nicotínico, proteínas)
- Las necesidades vienen cubiertas con una dieta equilibrada y ajustada al VCT.
- Hábitos alimentarios de los adolescentes (comida basura)

- **EL FITNESS:**
 - mejoramiento de la figura corporal o buena forma física.
 - llevar una vida saludable y vital tanto física como mentalmente.
 - la actividad física
 - una correcta y sana alimentación

- **EL CULTURISMO:**
 - Ejercicio extra
 - NO proteína extra
 - Máximo 2 gr de proteína por kg de peso y día

- **EL ATLETA VEGETARIANO: (estrictos)**
 - déficits de Hierro, Calcio, y Vitamina B12.

- **EL ATLETA LESIONADO:**
 - Ajustar aporte energético en el periodo de reposo (Sobrepeso)

La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA® 2005

