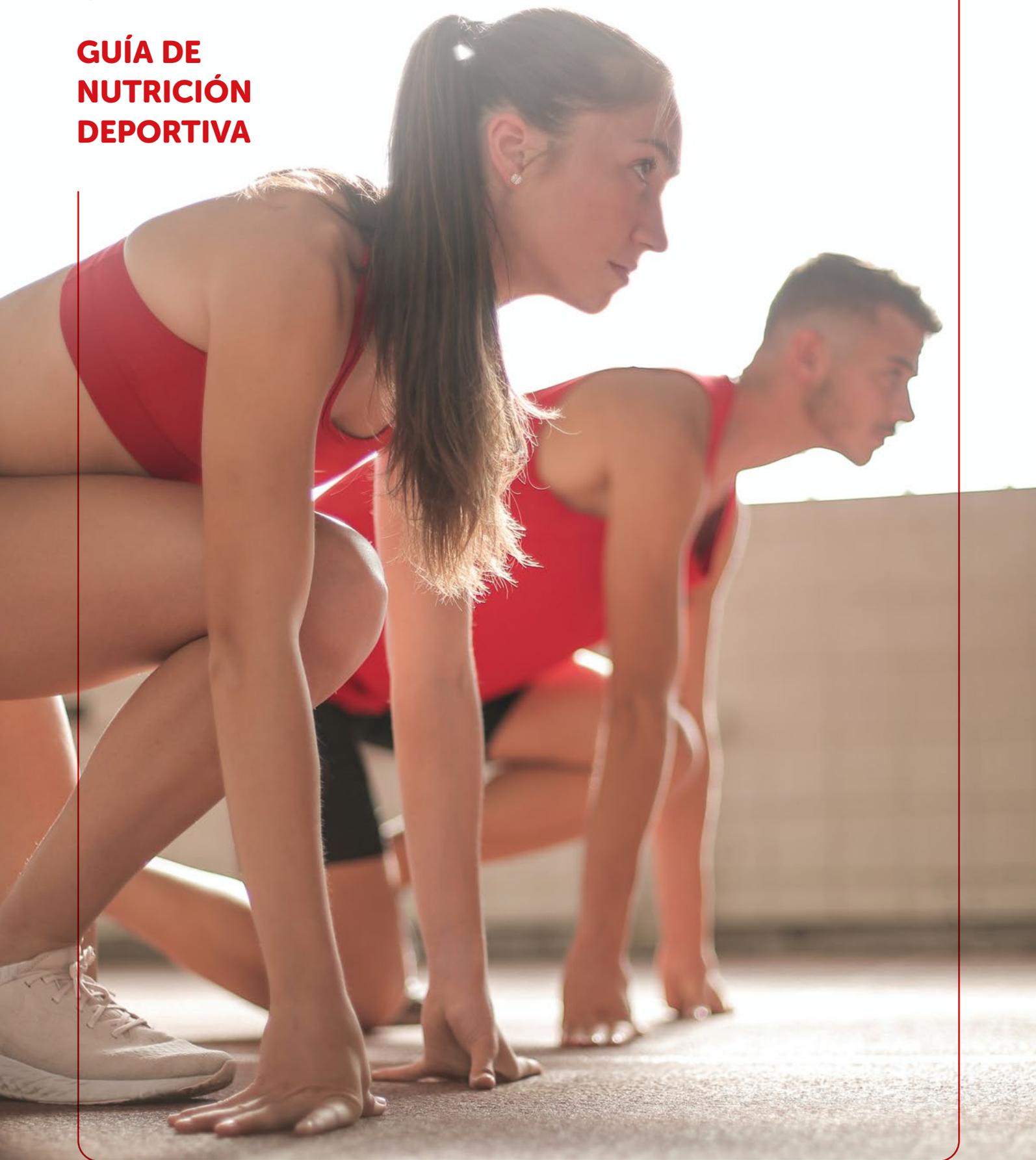




**GUÍA DE
NUTRICIÓN
DEPORTIVA**



Contenido:

- **CLAVES PARA UNA CORRECTA NUTRICIÓN DEPORTIVA 4**
- **FACTORES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE ORGANIZAR
LOS HÁBITOS DE NUTRICIÓN DEPORTIVA..... 8**
- **ELEMENTOS INDISPENSABLES EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA11**
- **EL ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS
Y SU INFLUENCIA EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA 22**
- **QUÉ COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA 27**
- **LA NUTRICIÓN SEGÚN EL TIPO DE DEPORTE..... 36**

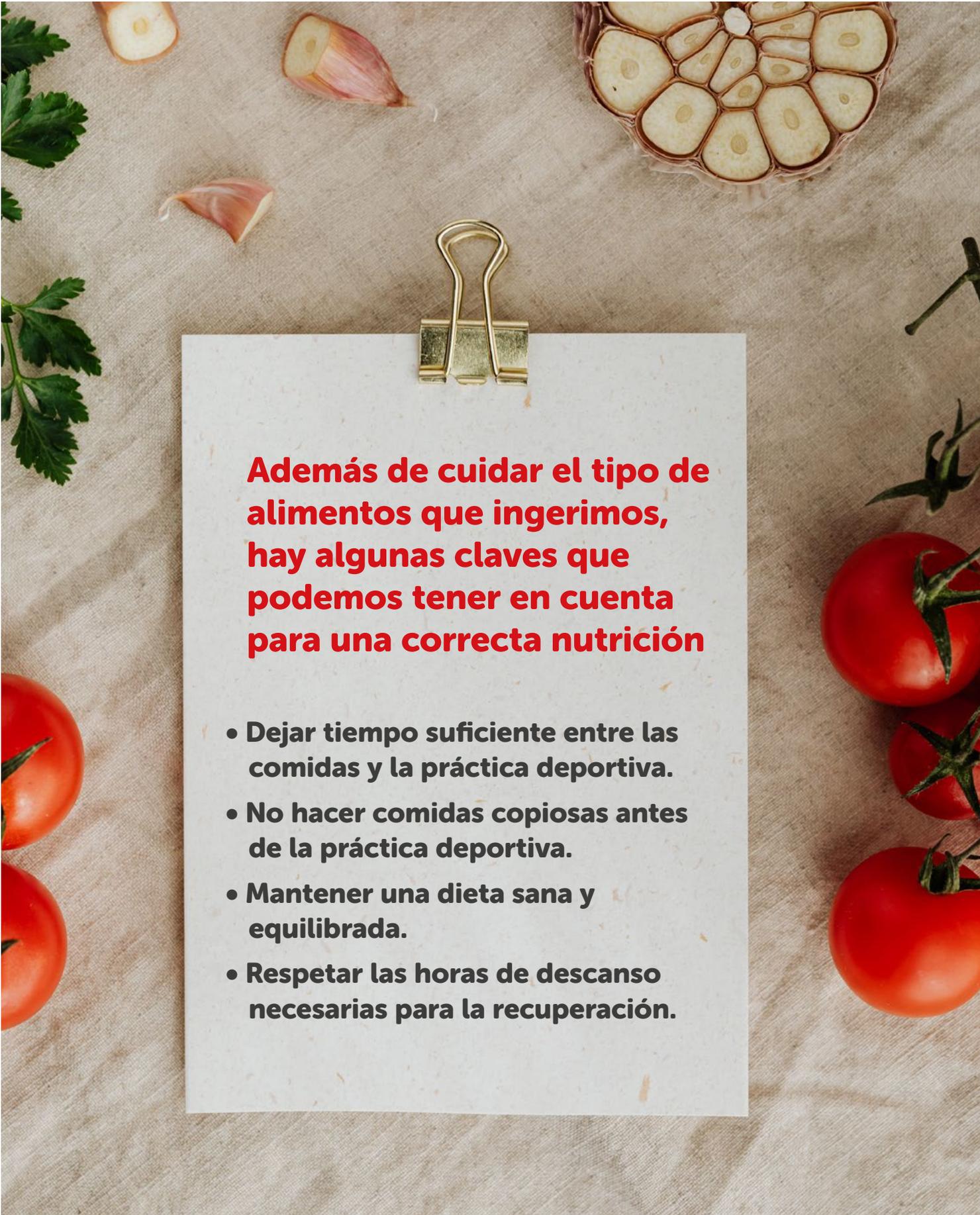


Todos los aficionados al deporte, tanto a nivel profesional como amateur, somos conscientes de la importante relación que existe entre la nutrición y el rendimiento deportivo.

Cada vez más deportistas se interesan por las pautas a seguir para que esta nutrición se adapte a las necesidades de su cuerpo antes, durante y después del ejercicio. Es importante tener en cuenta el tipo de deporte que se practica, así como las condiciones físicas de cada persona, de forma que se pueda compaginar la obtención de energía con el mantenimiento del peso y la forma física adecuados.

**CLAVES PARA
UNA CORRECTA
NUTRICIÓN
DEPORTIVA**





Además de cuidar el tipo de alimentos que ingerimos, hay algunas claves que podemos tener en cuenta para una correcta nutrición

- **Dejar tiempo suficiente entre las comidas y la práctica deportiva.**
- **No hacer comidas copiosas antes de la práctica deportiva.**
- **Mantener una dieta sana y equilibrada.**
- **Respetar las horas de descanso necesarias para la recuperación.**



Las necesidades nutricionales del deportista no solo han de ajustarse a su condición física y al tipo de deporte que practica, sino también al momento en que se encuentra a lo largo de la temporada, ya que **la exigencia no es igual durante la época de competición que en entrenamientos o descansos, como no es lo mismo lo que debemos comer antes, durante o después del ejercicio.**



Las necesidades nutricionales del deportista deben ajustarse a su condición física, al tipo de deporte que practica y al momento en que se encuentra a lo largo de la temporada

**FACTORES A TENER
EN CUENTA A LA
HORA DE ORGANIZAR
LOS HÁBITOS
DE NUTRICIÓN
DEPORTIVA**





Hay diversos factores a tener en cuenta a la hora de organizar los hábitos nutricionales enfocados al deporte:

- Edad, sexo y composición física.
- Tipo de actividad e intensidad.
- Duración del ejercicio.
- Frecuencia de entrenamiento.
- Temperatura exterior.

Beneficios de una correcta nutrición deportiva

- **Energía para rendir a alto nivel.**
- **Recuperación rápida entre sesiones de entrenamiento o pruebas.**
- **Mantenimiento del peso ideal.**
- **Aprovechamiento de los nutrientes procedentes de los alimentos.**
- **Reducción de la fatiga, enfermedades.**
- **Evitar lesiones deportivas.**



**ELEMENTOS
INDISPENSABLES
EN LA NUTRICIÓN
DEPORTIVA**

La dieta de un deportista debe ser variada y rica en nutrientes, vitaminas y minerales esenciales, basada sobre todo en vegetales, frutas, legumbres, cereales, carnes magras y aceites.



Grasas

Las grasas son la principal fuente de energía para el deportista.

Deben representar **entre el 20 % y el 30 % de las calorías totales** de la dieta.

Hay que vigilar la cantidad y el tipo de grasas que ingerimos, ya que un exceso puede contribuir a un aumento de peso, y una deficiencia podría desencadenar efectos nocivos en el organismo.

Pese a la mala fama que soportan, hay una gran cantidad de [alimentos con grasas saludables que deberías añadir a tu dieta](#), tanto si eres deportista como si no:

- Aceites vegetales (excepto aceite de palma y de coco)
- Pescado azul.
- Frutos secos.

NO DEBEMOS OLVIDAR INCLUIR GRASAS SALUDABLES EN NUESTRA DIETA



Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono constituyen el alimento básico del músculo durante la práctica deportiva.

Deben representar **entre el 60 % y el 65% de las calorías totales** diarias.

Podemos distinguir dos tipos de hidratos de carbono:

- **Simples o de absorción rápida.** Se encuentran en las frutas, los dulces y la leche.
- **Complejos o de absorción lenta.** Los encontramos en los cereales, las legumbres y las papas.

Los hidratos de carbono son básicos en la nutrición deportiva, sobre todo para aquellos deportes que exigen una mayor resistencia. Un déficit de este alimento conlleva a una mayor fatiga y reducción del rendimiento físico.

Es importante adaptar la ingesta de hidratos de carbono a las necesidades específicas de cada momento, por lo que debemos **reforzarla antes, durante y después de las sesiones largas** de entrenamiento o competición.

UN DÉFICIT DE HIDRATOS DE CARBONO CONLLEVA A UNA MAYOR FATIGA Y REDUCCIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO.



Proteínas

La proteína es necesaria para desarrollar y reparar los músculos tras el ejercicio.

Debe representar entre el 12 % y el 15 % de las calorías totales diarias.

Podemos encontrar proteína de alta calidad principalmente en fuentes animales (carne, huevos, pescado, productos lácteos). Por eso, en caso de dietas vegetarianas, el deportista debe reforzar la ingesta de proteína por otros medios, ya que sus necesidades nutricionales se verán afectadas al no contar con los alimentos de origen animal como parte de su dieta.

Se considera que la cantidad de proteína que un deportista necesita ronda los 20 o 25gr diarios.

A modo orientativo, puedes obtener 10gr de proteínas con:

- 2 huevos pequeños.
- 300ml de leche de vaca o 400ml de leche de soja.
- 30gr de queso.
- 200gr de yogur.
- Entre 35 y 50gr de carne, pollo o pescado.
- 2 tazas de pasta cocinada.
- 3 tazas de arroz.
- 60gr de nueces.
- 120gr de tofu o soja.
- 150gr de legumbres.

OBTÉN PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD EN CARNE, HUEVOS, PESCADO O PRODUCTOS LÁCTEOS



Vitaminas, minerales y fitoquímicos

No son nutrientes que proporcionen energía, pero resultan necesarios para regular el metabolismo y, por lo tanto, para mantener un correcto estado de salud general.

Algunos pueden funcionar como antioxidantes, mientras que otros ayudan a formar tejidos esenciales.

Obtendremos fácilmente estos nutrientes a través de una dieta equilibrada y variada, que se base de manera principal en alimentos vegetales.

Los deportistas pueden obtener las vitaminas, minerales y fitoquímicos necesarios en su dieta mediante alimentos como:

- Frutas.
- Verduras.
- Cereales.
- Lácteos.
- Carnes magras.

Las frutas son una de las principales fuentes de minerales y vitaminas, por lo que deben ocupar un lugar primordial en la dieta del deportista.



Vitamina D

La vitamina D favorece la salud ósea, los músculos y el sistema inmunitario.

Podemos obtener vitamina D en algunos alimentos, aunque la principal manera de evitar carencias es **mediante la exposición a la luz solar, que ayuda a su correcta asimilación.**

Hierro

El hierro participa en el transporte de oxígeno en la sangre y el músculo, por lo que es un elemento indispensable en la nutrición deportiva. El atleta deberá reforzar su ingesta para evitar un posible déficit.

- Se recomienda la ingesta de carnes rojas entre 3 y 5 veces a la semana.
- Elige cereales reforzados en hierro.
- Varía entre el hierro que se encuentra en las carnes y el que procede de alimentos vegetales (legumbres, verduras de hoja verde o cereales).
- Combina alimentos ricos en hierro con otros con vitamina C, que ayuda a la absorción del mismo (cereales y zumo o carne y legumbres).



Calcio

El calcio es el encargado de **mantener la salud de los huesos**, que es tan importante para los deportistas como para las personas en **época de crecimiento** (infancia y adolescencia) o **para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia**. En estas situaciones, se recomienda aumentar la ingesta diaria de calcio.

Podemos encontrar calcio en productos lácteos, quesos, yogures y, por supuesto, leche.

Se recomienda consumir al menos 3 raciones de productos ricos en calcio cada día.

INCORPORA VITAMINAS, MINERALES Y FITOQUÍMICOS A TU DIETA MEDIANTE FRUTAS, VERDURAS, CEREALES, LÁCTEOS Y CARNES MAGRAS.



Hidratación

Es innegable [la importancia de una buena hidratación para mantener la salud](#), aún más en el caso de los deportistas, puesto que **se pierde gran cantidad de agua y sales minerales durante la práctica del ejercicio**. Sin embargo, no conviene obsesionarse, pues una ingesta excesiva de líquidos puede provocar hiponatremia (dilución de sodio en sangre).

Una manera ideal de obtener la hidratación necesaria para el deporte y, además, complementarla con otros elementos, es mediante zumos de frutas que nos pueden proporcionar vitaminas, minerales e hidratos de carbono.

Como norma general, para la práctica de una actividad intensa que dure más de una hora, **se aconseja ingerir algún producto que combine el aporte de líquidos con el de hidratos de carbono**. Un ejemplo de esto pueden ser las bebidas específicas para deportistas.



Para un ejercicio de mayor duración, **el deportista también debe asegurarse una ingesta adecuada de sodio de forma que compense la pérdida producida durante el ejercicio.**

La recuperación del sodio puede conseguirse mediante bebidas o soluciones de rehidratación disponibles en farmacias, si bien también puede lograrse mediante la ingesta de alimentos que contengan sal (pan, cereales, queso, carnes) o a los que se les añada durante la preparación.

La cafeína también ayuda a mejorar la resistencia y el rendimiento a lo largo de un ejercicio prolongado. Este beneficio se obtiene fácilmente con dosis pequeñas como son 1 o 2 tazas de café o entre 750 y 1500 ml de cola. También hay en el mercado productos deportivos específicos que pueden proporcionar estas cantidades de cafeína.

Tras el ejercicio físico, llega el momento de reponer el agua y las sales minerales que se han perdido con el sudor. **Para asegurar la correcta recuperación tras el esfuerzo, se recomienda que el deportista ingiera entre 1.2 y 1.5 litros por cada kg de peso perdido durante el ejercicio.**



En resumen, la importancia de la nutrición en la práctica deportiva

Como hemos visto, **la dieta tiene una importancia fundamental a la hora de practicar deporte.**

No solo ayuda durante la preparación y el entrenamiento, sino que su cuidado resulta necesario para evitar lesiones y deficiencias en la salud, para mejorar el rendimiento y para asegurar una correcta recuperación posterior.

Cada deportista debe ajustarse a estas reglas básicas que hemos tratado para asegurarse las mejores condiciones de salud a la hora de practicar deporte.

En la segunda parte de la guía veremos las necesidades específicas para la nutrición deportiva adaptadas a cada tipo de ejercicio.





Hay algo que nadie duda, y es que la nutrición está directamente relacionada con el rendimiento deportivo. **Seguir una dieta adaptada a las necesidades del deportista lo ayudará a soportar el ritmo de entrenamiento, a rendir correctamente y a recuperarse entre sesiones de ejercicios.**

Sin embargo, debemos tener en cuenta que cada persona tiene unas necesidades diferentes y que, del mismo modo, cada deporte exige un tipo de nutrición específica.

Mediante la nutrición deportiva intentaremos reducir y retrasar la fatiga y la disminución del rendimiento físico.

**EL ÍNDICE GLUCÉMICO
DE LOS ALIMENTOS
Y SU INFLUENCIA
EN LA NUTRICIÓN
DEPORTIVA**





El índice glucémico de los alimentos tiene una enorme importancia para los deportistas. Este índice marca la forma en que un hidrato afecta al nivel de glucosa en el organismo. Sobre una escala de 100, los alimentos con valores superiores a 70 son aquellos cuyos hidratos se absorben rápidamente, elevando los niveles de glucosa en sangre.

Antes del ejercicio, los deportistas deben ingerir alimentos con IG bajo, que aportan energía sin elevar la glucosa y, por tanto, evitan el riesgo de hipoglucemia.

ALIMENTOS CON IG BAJO:

- Pasta integral (45),
- Legumbres (<50),
- Naranjas (35),
- Peras (45),
- Uvas (45),
- Manzanas (40),
- Zanahorias (39),
- Lácteos (30),
- Chocolate negro (25).





Por otro lado, **durante el ejercicio, es recomendable ingerir carbohidratos con un IG medio-alto**, que aporten energía de forma inmediata.

ALIMENTOS CON IG MEDIO:

- Maíz dulce (65),
- Plátanos (45),
- Piña (45),
- Pasas (65)



Finalmente, **una vez acabado el ejercicio, es necesario consumir carbohidratos con un IG alto**, que recuperarán las reservas de glucógeno muscular en el organismo.

ALIMENTOS CON IG ALTO:

- Cereales de desayuno (70),
- Pan blanco (85),
- Harina (85),
- Sandía (70),
- Papas asadas (70),
- Miel (75).



En cualquier momento, antes, durante o después del ejercicio, podemos buscar [los mejores zumos de frutas para deportistas](#), en base a los objetivos que queramos alcanzar y al tipo de IG que necesitemos.

DEBEMOS CONSUMIR DIFERENTES TIPOS DE HIDRATOS DE CARBONO EN FUNCIÓN DEL MOMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL QUE NOS ENCONTREMOS.

**QUÉ COMER ANTES,
DURANTE Y DESPUÉS
DE UNA ACTIVIDAD
DEPORTIVA**



Qué comer los días previos a una competición deportiva

Antes de una prueba deportiva físicamente exigente, debemos basar nuestra dieta en un 65-75% de carbohidratos, 15-20% de grasas y 10-12% de proteínas.

Nuestro objetivo será:

- **Optimizar las reservas de glucógenos y carbohidratos en los músculos y el hígado para asegurar la energía necesaria en la competición.**
- **Mantenernos hidratados para evitar la deshidratación durante el esfuerzo.**
- **Muchos deportistas se sienten más cómodos durante una prueba si en los días previos han seguido una dieta baja en fibra.**





Un ejemplo de menú para una persona de 70 kg, según el Comité Olímpico Internacional sería:

- **Desayuno (150 gr de carbohidratos):** 2 tazas de cereales con leche + 250 ml de zumo de fruta + 1 plátano + 2 tostadas con mermelada.
- **Media mañana (50 gr de carbohidratos):** 500 ml de refresco con azúcar
- **Almuerzo (150 gr de carbohidratos):** 1 panecillo grande + 1 magdalena + batido de fruta.
- **Merienda (50 gr de carbohidratos):** 200 gr de yogur de sabores + 250 ml de zumo de fruta.
- **Cena (200 gr de carbohidratos):** 3 tazas de pasta + 2 tazas de macedonia + 2 bolas de helado + 500 ml de bebida para deportistas.
- **Tentempié (30 gr de carbohidratos):** 50 gr de chocolate o frutos secos.



Es conveniente añadir **proteínas que reparen los músculos tras el esfuerzo**, para lo que podemos recurrir a algunas [frutas que ayudan a mejorar la musculatura](#).

LOS DÍAS PREVIOS A UNA COMPETICIÓN DEPORTIVA DEBEMOS OPTIMIZAR LAS RESERVAS DE GLUCÓGENOS Y CARBOHIDRATOS PARA OBTENER LA ENERGÍA NECESARIA.

Qué comer antes de una prueba deportiva

La comida inmediatamente anterior debe servir para acumular reservas de carbohidratos.

Esta comida debe ser:

- Alimentos con IG bajo.
- Ricos en carbohidratos.
- Pobre en grasas, proteínas y fibra.
- Se tomará 3 o 4 horas antes de la competición, para que el organismo pueda realizar la digestión.



Se recomienda una ingesta de carbohidratos entre 1 y 4 gramos por kilogramo de peso del atleta.

Por ejemplo, para una persona de 70 kilos, cualquiera de estos alimentos proporciona 140 gr de carbohidratos, es decir 2gr/Kg.

- 2,5 tazas de cereales de desayuno + leche + 1 plátano grande.
- Panecillo grande o 3 rebanadas de pan con miel.
- 2 tazas de arroz cocido + 2 rebanadas de pan.
- 1 Barrita deportiva + 500 ml de suplemento líquido o batido de frutas.

EN LA HORA PREVIA A LA COMPETICIÓN, SE RECOMIENDA INGERIR ALIMENTOS EN FORMA LÍQUIDA, COMO ZUMOS DE FRUTAS, MÁS FÁCILES Y RÁPIDOS DE ASIMILAR POR EL ORGANISMO.



Qué comer durante el ejercicio

Durante el ejercicio, debemos mantener el aporte de carbohidratos para evitar la fatiga y conservar el rendimiento.

Podemos optar por productos específicos, como geles y barritas, y también por alimentos y bebidas naturales.

La facilidad para tomarlos sobre la marcha es uno de los [beneficios de los zumos de frutas para corredores](#) o deportistas que necesitan alimentarse durante el ejercicio.



Qué comer después del ejercicio

Inmediatamente después del ejercicio, es recomendable tomar bebidas específicas para deportistas y alimentos ricos en carbohidratos.

Esto nos ayudará a reponer el glucógeno y los líquidos perdidos durante el esfuerzo.

Se debe optar por alimentos con un índice glucémico moderado o alto, que cumplan esta función lo más rápido posible.

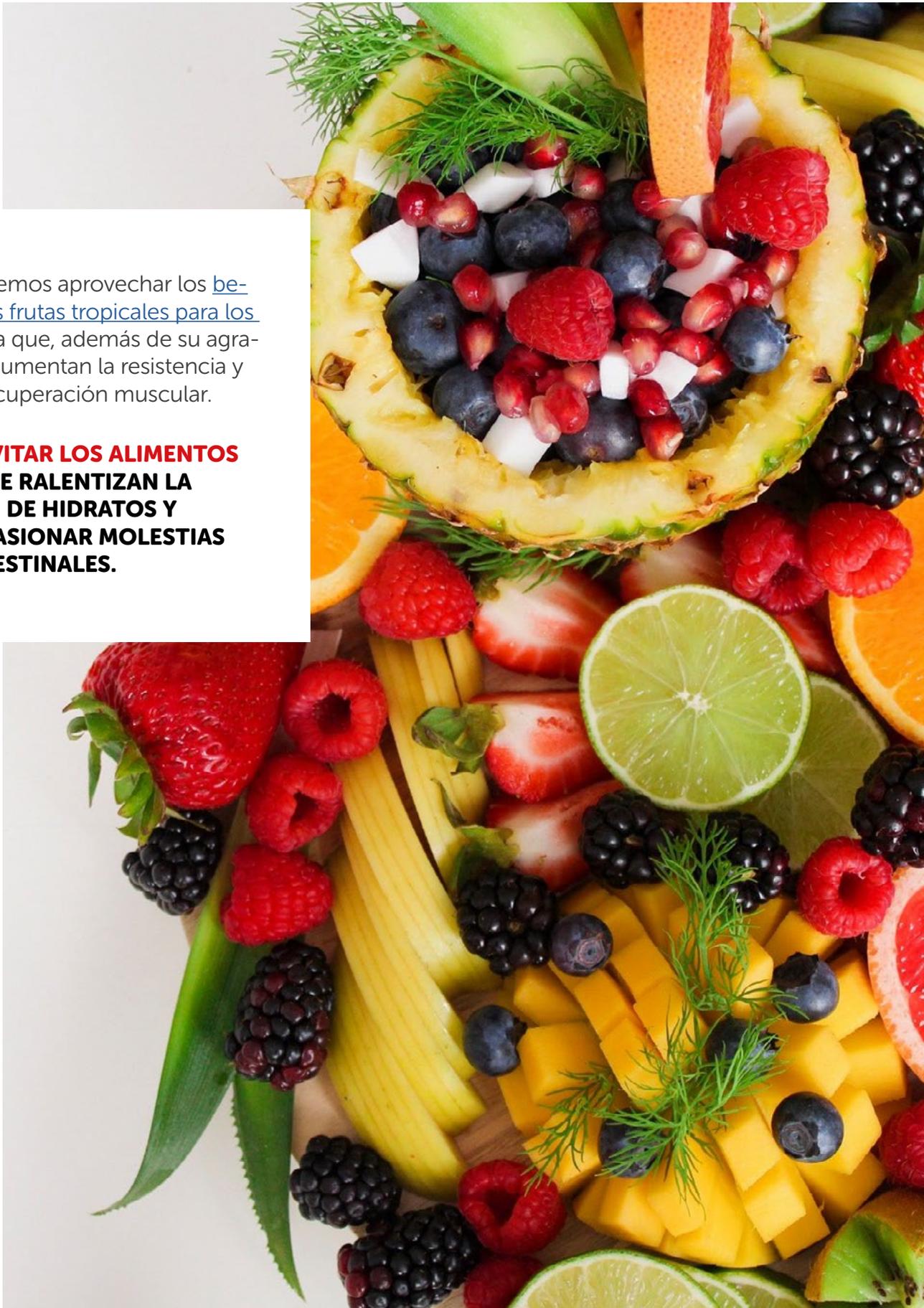
Algunos ejemplos son:

- **Pasta.**
- **Arroz.**
- **Papas cocidas o asadas.**



También podemos aprovechar los [beneficios de las frutas tropicales para los deportistas](#), ya que, además de su agradable sabor, aumentan la resistencia y mejoran la recuperación muscular.

DEBEMOS EVITAR LOS ALIMENTOS GRASOS, QUE RALENTIZAN LA REPOSICIÓN DE HIDRATOS Y PUEDEN OCASIONAR MOLESTIAS GASTROINTESTINALES.



LA NUTRICIÓN SEGÚN EL TIPO DE DEPORTE

No solo la constitución física de cada persona condiciona sus necesidades nutricionales, también **el tipo de deporte que practique afectará a la dieta que debe seguir para realizarlo con seguridad y eficiencia.**



Nutrición para deportes de fuerza

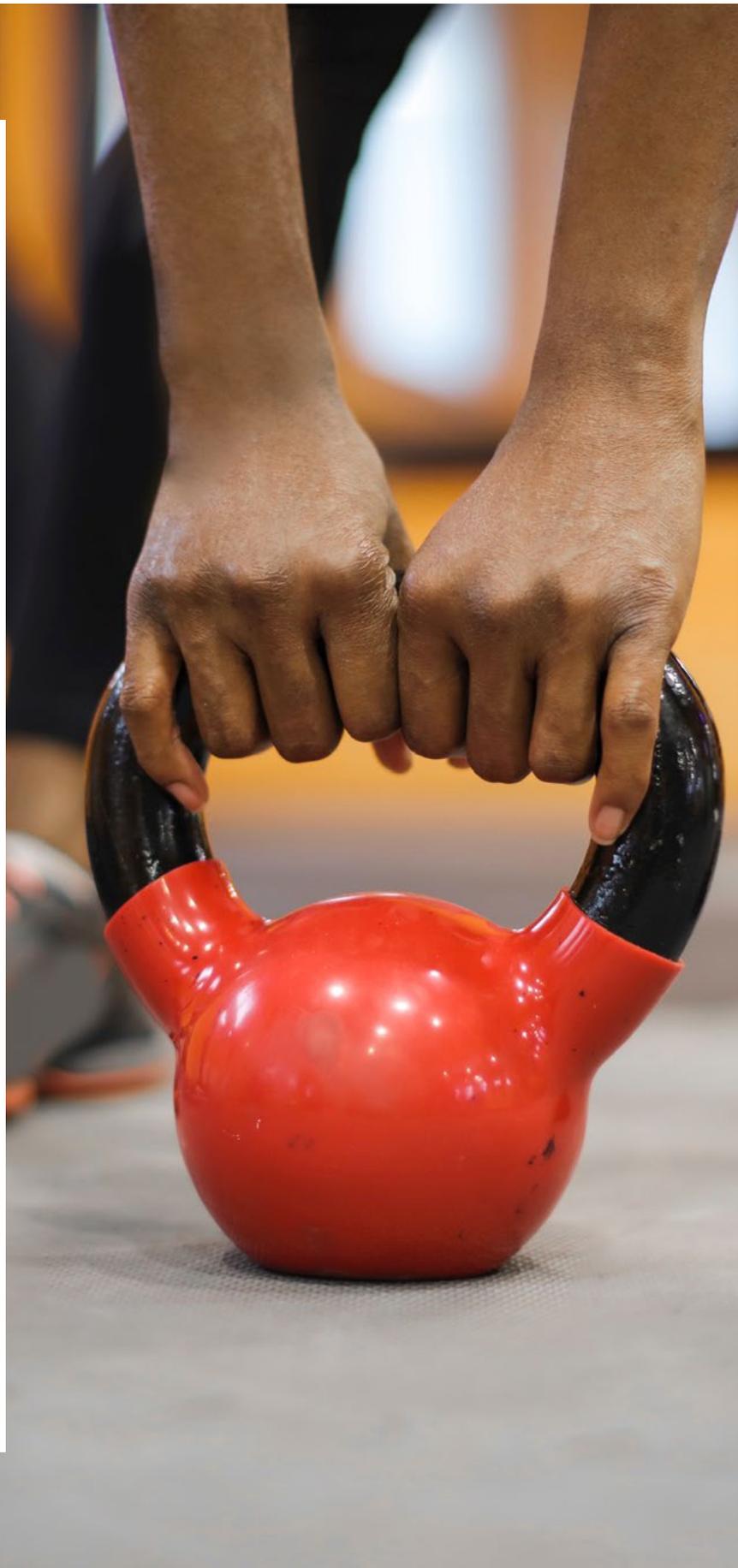
Deportes que priorizan la habilidad, técnica y fuerza física por encima de la potencia o la resistencia. Algunos ejemplos son la halterofilia, el culturismo, lanzamiento de peso...

Los objetivos nutricionales son:

- **Obtener energía.**
- **Facilitar la recuperación.**
- Colaborar en el **aumento de masa muscular.**
- **Alcanzar el peso necesario (si lo hubiera) para una categoría de competición.**

PAUTAS DE NUTRICIÓN PARA DEPORTES DE FUERZA:

- **Seguir una dieta alta en energía para mantener la musculatura.**
- **Consumir carbohidratos para garantizar la resistencia.**
- **Consumir entre 20 y 25 gr de proteínas bajas en grasas saturadas** después del ejercicio.
- **Evitar dietas extremas** para una pérdida de grasa en poco tiempo. Es mejor distribuir dicha pérdida en los días previos a la competición.



Nutrición para deportes de potencia

Deportes que requieren una alta entrega de potencia en un corto espacio de tiempo, como carreras de medio fondo, ciclismo de pista, remo, natación...

Los objetivos nutricionales son:

- **Obtener bajos niveles de grasa y buena musculatura.**
- **Minimizar la pérdida de forma o musculatura** durante los períodos de descanso.
- **Evitar la acidez** durante los trabajos sostenidos de alta intensidad.

PAUTAS DE NUTRICIÓN PARA DEPORTES DE POTENCIA:

- **Adaptar la ingesta de energía a la carga del entrenamiento.**
- **Consumir altas cantidades de carbohidratos y proteínas** inmediatamente después del ejercicio.
- **Consumir líquidos** durante el ejercicio para mantener la hidratación.



Nutrición para deportes de resistencia

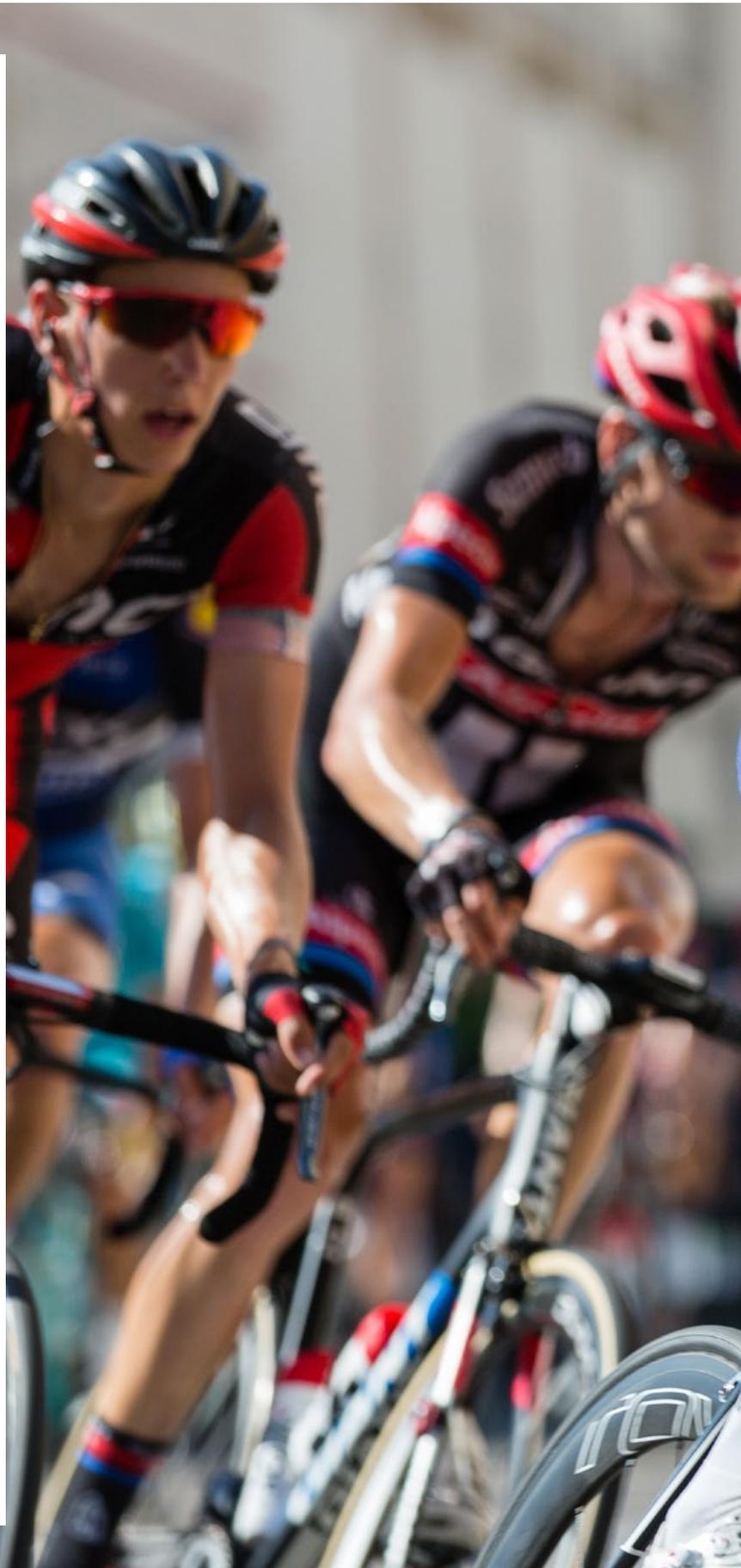
Deportes que exigen una alta resistencia durante largos periodos de tiempo. Algunos ejemplos son la maratón, triatlón y ciclismo en carretera.

Los objetivos nutricionales son:

- **Adecuar la composición corporal a la competición**
- **Evitar la fatiga o la disminución del rendimiento** provocados por deshidratación, falta de energía o malestar gastrointestinal debido al sobreesfuerzo.

PAUTAS DE NUTRICIÓN PARA DEPORTES DE RESISTENCIA

- **Adaptar la ingesta de energía e hidratos de carbono a la carga de entrenamiento.**
- **Mantener la ingesta de líquidos e hidratos durante la competición o entrenamiento.**
- **Ingerir líquidos y electrolitos, hidratos de carbono y proteínas después de las sesiones** para la recuperación muscular, la recarga de energía y las necesidades de hidratación.
- **Mantener dietas altas en carbohidratos durante 2 o 3 días** antes del evento.
- **Antes de la competición, ingerir una comida que proporcione energía al tiempo que permita al deportista sentirse ligero y cómodo.**
- **Incluir suplementos alimenticios con cafeína**, como geles o barritas energéticas.



Nutrición para deportes de equipo

Deportes que se realizan en un equipo, como el fútbol, baloncesto, voleibol, hockey...

Los objetivos nutricionales son:

- **Adaptar la nutrición al calendario**, época de competición o períodos de descanso.
- **Evitar la fatiga o la disminución del rendimiento** durante el encuentro provocados por deshidratación, falta de energía o malestar gastrointestinal debido al sobreesfuerzo.

PAUTAS DE NUTRICIÓN PARA DEPORTES DE EQUIPO:

- **Adaptar la ingesta de energía y carbohidratos a la época de entrenamientos o competición.**
- **Consumir líquidos e hidratos durante el entrenamiento o la competición.**
- **Después de las sesiones, consumir líquidos para la rehidratación, hidratos para recuperar energía y proteínas para la recuperación muscular.**
- **Preparar los partidos con ingestas de carbohidratos adaptadas a las necesidades de juego y posición en el campo.** Quienes sufran una fuerte carga de esfuerzo deben aumentar su consumo de hidratos los días previos.
- **Antes del partido, elegir una comida que proporcione energía sin cargar el intestino.**
- **Incluir suplementos alimenticios con cafeína**, como geles o barras energéticas.



En resumen, la nutrición deportiva según las necesidades



Las necesidades nutritivas de los deportistas dependen del ejercicio que practiquen, así como del momento de la temporada en que se encuentren o, incluso, de la posición que ocupen en un equipo.

Por todo ello, **para evitar lesiones y problemas de salud, mejorar el rendimiento y asegurar una correcta recuperación, es necesario vigilar la dieta** y asegurarnos de cumplir con las necesidades de nuestro cuerpo en todo momento.



www.libbys.es