

PROGRAMA DE INTERVENCION DIETETICA

GUIA ALIMENTARIA PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICION

Las modificaciones que hay que realizar en la alimentación ante el entrenamiento y la competición van a ir principalmente encaminadas a:

1. Ayudar para que no se produzca un agotamiento de las fuentes energéticas durante la actividad física y
2. Mejorar la recuperación tras el esfuerzo físico.

El pilar fundamental de la salud y del rendimiento deportivo está en la alimentación diaria que ya se ha tratado en la Guía Básica y es la que debe mantenerse durante toda la vida. Recordada esta premisa principal, a continuación se dan los consejos dietéticos adecuados a cada fase de la preparación o competición deportiva.

Los aspectos más importantes y comunes de los días de entrenamiento y competición son:

- 1. El tiempo que debe transcurrir entre la comida más fuerte antes del comienzo del ejercicio.**
- 2. El tiempo que debe pasar antes de ingerir alimento, una vez acabada la actividad física.**
- 3. La ingesta de agua y otras bebidas.**
- 4. La comida previa a la competición o entrenamiento.**
- 5. Las ingestas intermedias.**
- 6. La comida posterior.**
- 7. Cuestiones a tener en cuenta el día del partido.**

1. El control de los períodos entre comida y ejercicio y entre ejercicio y comida tienen importancia desde el punto de vista de evitar molestias ocasionadas por la interacción entre los procesos digestivos y el inicio de la actividad del aparato locomotor con cierta intensidad. Entre la última toma fuerte (comida) y el comienzo del entrenamiento deben pasar 3 horas. En el caso de una ingesta intermedia suele ser suficiente dejar una hora de tiempo.
2. Si la actividad deportiva ha sido intensa, el propio jugador rechazará una comida abundante al menos antes de una hora de finalizado el ejercicio. Lo que no se retrasará será la recuperación hídrica, que será inmediata. Y en caso de tener

apetito se elegirán alimentos típicos de una toma intermedia hasta la comida más fuerte.

3. Lo más importante es el control de la hidratación, de tal modo que serán los entrenadores y los padres, sobre todo en el caso de los jugadores más pequeños, los que deben asegurar un adecuado consumo de agua ya que los problemas ocasionados por la falta de ésta pueden ser importantes (golpes de calor, lesiones...). No debe iniciarse el ejercicio sin una buena hidratación, que se conseguirá tomando, en las horas previas, y repartido en varias tomas, de 250 a 500 ml. de agua. Inmediatamente antes del comienzo se ingerirán de 125 a 250 ml. de agua y se repetirán estas tomas en función de la intensidad y la temperatura ambiental, y sobre todo si el ejercicio dura más de 60 minutos. No hay que esperar a tener sed para beber. Si el ejercicio es de alta intensidad, y además dura más de 1 hora, será necesario, además de asegurar la rehidratación, tomar una bebida para deportistas, para reponer las sales minerales perdidas con el sudor y aportar glucosa. En cualquier caso, una vez finalizado el esfuerzo hay que rehidratar con, al menos, 500 ml. de agua.
4. La comida previa a la competición o entrenamiento debe ser abundante en hidratos de carbono complejos que aportan glucosa, y por tanto mantienen las reservas de glucógeno hepático y muscular para hacer frente a la exigencia energética de la actividad deportiva. Deberá evitarse un alto contenido en grasas o alimentos de digestión lenta o que produzcan malestar (gases, reflujo etc.). Son comidas adecuadas las basadas en pasta, arroz o patatas, pudiéndose dar el caso de tener que recurrir a bocadillos, cuya opción también es válida. No debe faltar la fruta y un adecuado consumo de agua.
5. Cuando pasan muchas horas entre la comida y el entrenamiento, por producirse éste por la tarde, como es lo habitual en el caso de los entrenamientos, deberá planificarse correctamente la merienda, que será una ingesta intermedia con un valor, dentro de la nutrición diaria, muy importante. Se recomienda, para que se digiera en la hora previa al comienzo del entrenamiento, o del partido:
 - Cereales o barritas de cereales con leche desnatada.
 - Yogur desnatado con un poco de fruta natural o copos de cereales
 - Frutas y zumos.

- El pan acompañado de alimentos poco grasos o sólo con fruta seca (orejones, pasas, ciruelas pasas...) o fresca.
- Galletas, siempre que estén hechas con poco azúcar y pocas grasas. Existen tortitas de arroz o de maíz que también pueden ser adecuadas para picar, y siempre puede uno hacerse bizcochos o magdalenas controlando el contenido en grasas y azúcares.
- Frutas secas como orejones, pasas, higos y ciruelas (no avellanas, almendras, cacahuetes etc.). Deben consumirse en poca cantidad y atender adecuadamente a la bebida.
- Un caldo caliente para los días de invierno y para acompañar el bocadillo, preparado por uno mismo con poca grasa es una alternativa al agua, en los momentos previos al entrenamiento o partido.

Es muy importante tener en cuenta las preferencias de cada jugador y evitar todo aquello que le cree molestias.

6. Al finalizar el entrenamiento se puede tomar algo de lo que se aconsejó para la merienda y una vez recuperado el apetito, deberá hacerse un tipo de comida o cena similar a la última realizada, para reponer el glucógeno gastado y también se evitarán las grasas porque pueden enlentecer la reposición del glucógeno y provocar molestias gastrointestinales.
7. Los días de partido, cuyo horario suele fluctuar, debe planificarse, a nivel de dieta, sobre todo, con respecto al horario y teniendo en cuenta lo explicado hasta ahora. La noche previa al partido será aconsejable tomar una cena abundante en hidratos de carbono: sopa o pasta gruesa, patatas, arroz...