

Puntos a tomar en cuenta:

- Eliminar los alimentos grasos y reducir el consumo de proteínas.
- Evitar los alimentos con fuente de fibra
- Incluir alimentos con hidratos de carbono complejos
- Nunca incluir algún alimento que no se haya probado con anterioridad
- Comer despacio
- No ingerir bebidas de prisa, ni frías
- La comida principal antes de la competencia debe ser alta en carbohidratos y hacerse 3 horas antes



Dieta para después de la competencia

Cuando se ha finalizado la competencia también es importante alimentarse adecuadamente, ya que durante la actividad física se gastaron muchas reservas de energía, las cuales se deben recuperar.

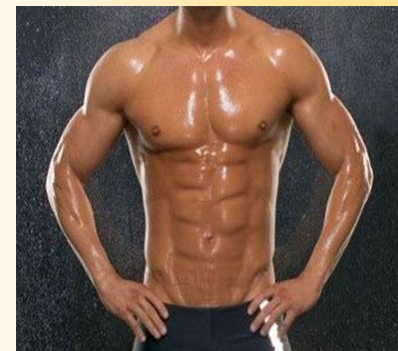


Se recomienda:

-Tomar una bebida con hidratos de carbono y minerales a una temperatura entre 5-10°C (bebidas deportivas, jugos de frutas)

-La comida después de la competencia debe incluir carbohidratos, vegetales, proteínas fáciles de digerir y fruta.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA DE NUTRIIÓN Y SALUD COMUNITARIA

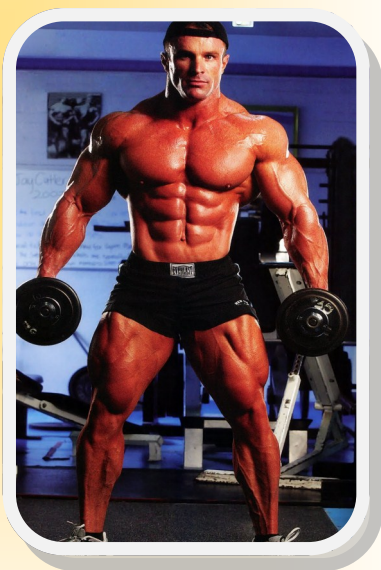


GUIA DE ALIMENTACION PARA FISICOCULTURISTA

DEFINICION:

El culturismo es la actividad física encaminada al máximo desarrollo muscular (de la musculatura visible) del ser humano. Desde este punto de vista, comparte con otros deportes ciertos métodos y destrezas, aunque su finalidad es notoriamente diferente.

El deporte de fuerza consiste en realizar levantamientos repetidos con diversas cargas, cuya intensidad y duración dependerán de la condición física del individuo y del objetivo que se desee alcanzar. Normalmente las repeticiones no se hacen seguidas, sino que se dividen en series separadas por intervalos de varios minutos.



Dieta previa a una competencia

El atleta debe cuidar que sus reservas de glucógeno estén siempre completas antes de realizar un entrenamiento o una competencia. Esto se logra teniendo una adecuada alimentación y una correcta distribución en las cargas de entrenamiento. Para tener un óptimo rendimiento durante la competencia el atleta debe realizar la llamada *carga de glucógeno*:

En los días previos a la competencia ingerir entre un 55-60% de hidratos de carbono de la ingesta total. Los carbohidratos deben ser complejos.

- Unos 5 días antes aumentar ese porcentaje a 65-70%, manteniendo los carbohidratos complejos
- En esos 5 días previos las cargas en el entrenamiento deben reducirse para que las reservas de glucógeno se completen.



Dieta para el día de la competencia

A la hora de escoger los alimentos para el día de la competencia es importante recordar la digestibilidades y la tolerancia individual para lograr los objetivos propuestos.

Verduras contiene de 2 gr de proteínas, 5 gr de hidratos de carbono y 25 kcal. Un equivalente corresponde a 1/2 taza (100gr) de verduras cocidas o jugo de verduras o a 1/2 a 1 taza de verduras crudas

Acelga	Esparragos (5-7 unidades)	Tomate
Alcachofa (mediana)	Espinaca	Crudo(1 grande) En
Berenjena	Nabos	pasta (2 cdas soperas)
Brocoli	Pimiento verde (1 grande)	En salsa (1/4 de taza)
Cebollas	Remolacha	jugo de tomate
Col	zanahorias	



Las siguientes verduras contiene ocas proteínas, grasas e hidratos de carbono. Pueden considerarse como "libres" de una a dos tazas pudiendo ingerirse sin sustitucion en la planificacion alimenticia

Apio	Champiñón	Pepino
Berro	Coliflor	Rábano
Calabaza	Lechuga	Repollo
Cebolla verde		

Gasto energético del deporte de fuerza: un circuito de fuerza resistencia de 2 horas tiene un coste energético de cerca de 1000 calorías.

ALIMENTACION:

Es importante consumir una dieta de alta calidad, incorporando proteínas adicionales con el fin de ayudar en el crecimiento de la masa muscular, sin embargo esto no puede suceder sin una adecuada nutrición. Un fisicoculturista tiene requerimientos de proteínas mayores que los de una persona sedentaria para reparar el daño causado por el entrenamiento con pesas. Además de las proteínas, los hidratos de car-



ESTILOS DE VIDA:

Consumo de alcohol: El alcohol es calorías vacías. No tiene ningún tipo de nutrientes, pero tiene un valor calórico alto, 7 calorías por ml. En un solo vaso de cerveza hay cerca de 100 calorías. No sólo el alto contenido de calorías del alcohol tiene un efecto negativo sino que también disminuye su metabolismo. Sus efectos metabólicos negativos son duraderos y pueden empeorar el tiempo de reacción, la resistencia, la coordinación y la fuerza.



Consumo de cigarrillo: Los fumadores corren un gran riesgo cardiovascular y pulmonar si le suman una exigencia física durante la realización de un deporte.

Según los especialistas estas consecuencias aumentan el riesgo de enfermedad coronaria o ataque cardíaco en los fumadores, ya que implica



Frutas contienen 15gr de hidratos de carbono y 60 kcal. La fruta puede consumirse fresca, en conserva sin azúcar, cocida, congelada o seca. Las frutas envasadas con su zumo deben separarse de este.	peso en gramos	Medida
Cerezas en conserva	120	1/2 taza
Cerezas, frescas	80	12 grandes
Ciruelas 5cm de diámetro	100	2
Fresas	190	1 1/4 taza
Guayaba	100	1 mediana
Higos frescos, 5cm de pulg	75	2
Kiwi	100	1 grande
Mandarinas 6 cm de diám	135	2 medianas
Mango	90	1/2 pequeño
Manzana 5 cm de diámetro	100	1 pequeña
Melón	170	1 taza de trozos
Naranja, 6 cm de diámetro	130	1
Papaya	150	1 taza
Pera	100	1 pequeña
Piña fresca	120	3/4 taza
Plátano 23 cm de longitud	60	1/2 u
Sandia	190	1 1/4 taza
Uvas	90	15 pequeñas
Grasas, cada porción contiene 5 gr de grasa y 45 kcal	peso en gramos	Medida
Margarina blanda envasada	5	1 cdita
Aceite	5	1 cdita
Mayonesa	5	1 cdita
Nueces	8	4 mitades
Aguacate, 10 cm de diámetro	30	1/8 u
Aceitunas verdes	35	9 medianas
Almendras	8	6 enteras
Pistachos	10	20



LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Se pretende que esta información detallada constituya una referencia para el fisicoculturista, pueden simplificarse, resumirse o modificarse la siguientes listas dependiendo de los requerimientos y necesidades del deportista.

LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS		
Carnes con contenido medio de grasa (7 gr de proteína, 5 gr de grasa, 73 Kcal)	peso en gramos	Medida
Res: asado y bistecs	30	30g
Cerdo: lomo	30	30g
Aves: pollo y pavo (con piel)	30	30g
Hígado, corazón, riñones y mollejas.	30	30g
Queso: mozzarella, ricota	30	30g
Atún (enlatado en aceite, escurrido)	30	1/4 de taza
Huevo (límite 3-4 por semana)	50	1
Leche entera (1 leche no grasa + 2 equivalentes de grasa), 8 gr de proteínas, 12gr hidrato de carbono, 10gr de grasa, 170 kcal	peso en gramos	Medida
Leche entera	240	1taza
leche entera evaporada, enlatada	120	1/2 taza
Yogurt hecho de leche entera (natural, sin sabor)	240	1 taza
Cereales y Pan cada porción del grupo de almidón contiene 3 gr de proteínas, 15 gr de hidratos de carbono, trazas de grasa y 80 kcal	peso en gramos	Medida
sémola cocida	100	1/2 taza
Salvado de avena cocido	110	1/2 taza
Pan Blanco, incluyendo tipo francés o italiano	25	1 rebanada
Pan de Centeno, integral o no	25	1 rebanada
Pan integral de trigo	25	1 rebanada
Otras fuentes de almidón	peso en gramos	Medida
Arroz blanco cocido	75	1/3 taza
Cebada o trigo cocido	100	1/2 taza
Germen de trigo	20	3 cda. Sopera
Harina de maíz	20	2 1/2 cda sopera
Palomitas de maíz (en aceite)	20	11/2 taza
Palomitas de maíz (sin aceite)	20	3 tazas
Papas	100	1 pq
Puré de papa	100	1/2 taza
Lentejas Cocidas	75	1/2 taza
Frejol Cocidas	50	1/4 taza
Plátano (Verde, Maduro, Seda)	75	1/2 mediana
Pasta: spaghetti, tallarines, macarrones (cocidos)	100	1/2 taza



Horas de sueño:

Pocas facetas de nuestra vida logran tener un gran impacto en nuestra salud tal y como resulta ser la cantidad y calidad del descanso (sueño) que realizamos noche con noche. Durante nuestro descanso nocturno



el cuerpo puede liberar grandes cantidades de 3 hormonas que son esenciales en nuestra habilidad de poder sanar y rejuvenecer nuestras células. Estas 3 hormonas son **eritropoyetina, hormona de crecimiento, testosterona**, las cuales resultan ser las verdaderas fuentes de la juventud, Las hormonas antes mencionadas y también la hormona del sueño llamada Melatonina (que nos ayuda a tener un sueño más profundo y que también actúa como antioxidante) son secretadas en mayores cantidades entre las 10pm y las 6am, por lo cual se recomienda tratar de dormir dentro de este horario.

ALIMENTACION RECOMENDADA

Los hábitos alimentarios son influidos por varios factores: el lugar geográfico de donde viven (vegetación, clima, entre otros), la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres que están presentes, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta en la forma q se consumen



El organismo humano requiere de agua y de otras sustancias necesarias para la formación de tejidos, músculos, huesos diente entre otros, y tener la energía necesaria para moverse y realizar sus actividades diarias. Estas sustancias se llaman nutrimentos y se encuentran en la alimentación.

HIDRATACION Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

La importancia de estar bien hidratado: el agua es el componente mas abundante del organismo humano, esencial para la vida: se pueden pasar varias semanas sin comer, pero tan solo unos pocos días sin beber. El agua es un nutriente que no aporta calorías necesario para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y perfecto funcionamiento. La perdida de tan solo un 10% del agua corporal supone un grave riesgo para la salud.



La mayor cantidad de agua se almacena en el musculo (72% de su peso es agua), conteniendo un cambio el tejido graso una proporción bastante menor. Aproximadamente el 80% de la energía producida para la contracción muscular se libera en forma de calor.

Es muy importante estar bien hidratado durante todo el día. Como valor aproximado y teórico, se admite la necesidad de ingerir 1 litro de liquido por cada 1000 kcal consumidas, siendo muy importante que ese consumo se lleve a cabo en una distribución adecuada. Así, debe ser una norma básica consumir agua o una bebida para el deportista a lo largo de todo el día.

PROTEINAS

Se recomienda que las proteínas supongan alrededor del 12-15% de la energía total de la dieta. Estos requerimientos son cubiertos por la ingesta razonable de carne, huevos, pescado y productos lácteos. En algunas disciplinas, el deportista, ansioso de mejorar su desarrollo muscular, puede superar ampliamente la ingesta de proteínas recomendadas mediante la toma de suplementos. Un exceso de proteínas en la alimentación puede ocasionar una acumulación de desechos tóxicos y otros efectos perjudiciales para la buena forma del deportista.

Los atletas necesitan incrementar sus raciones de proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos después de los ejercicios. Para esto no es necesario incrementar el consumo de proteínas con suplementos proteínicos, simplemente consumir mayor cantidad de alimentos con proteínas.



PROTEINAS

■ DE ORIGEN ANIMAL



■ DE ORIGEN VEGETAL



Sin embargo no se trata de comer cualquier alimento, sino de mantener una alimentación que proporcione los nutrientes que se necesitan de acuerdo a la edad, actividad física, trabajo, género y estado de salud. Consumir alimentos en poca o demasiada cantidad, hace que se presenten enfermedades por la mala nutrición como desnutrición y obesidad, o deficiencia de vitaminas y minerales que ocasionan diferentes trastornos.



Una alimentación equilibrada contribuirá a que el deportista se mantenga en un buen estado de salud y aproveche al máximo sus capacidades físicas potenciales para obtener los mejores resultados, lo cual significa que no existen alimentos ni dietas milagrosas que permitan por sí mismos alcanzar rendimientos espectaculares.

Una alimentación equilibrada contribuirá a que el deportista se mantenga en un buen estado de salud y aproveche al máximo sus capacidades físicas potenciales para obtener los mejores resultados, lo cual significa que no existen alimentos ni dietas milagrosas que permitan por sí mismos alcanzar rendimientos espectaculares.

CARBOHIDRATOS



Cumplen una función fundamentalmente energética. Un gramo de hidrato de carbono aporta unas 4 kcal. Constituyen el principal combustible para el músculo

durante la práctica de actividad física, por ello es muy importante consumir una dieta rica en hidratos de carbono, que el deportista va alrededor de 60-65% del total de la energía del día.

Simples o de absorción rápida. Monosacáridos y disacáridos que se encuentran en las frutas, las mermeladas, los dulces y la leche (lactosa).

Consumir después de hacer ejercicio para reemplazar las fuentes energéticas perdidas.



La dieta debe ser alta en carbohidratos complejos de 55–60% de las necesidades de energía deben provenir de alimentos ricos en carbohidratos ya que se transforman posteriormente en glucosa, que es la fuente de energía preferida para que trabajen los músculos. Estos alimentos son: pan, arroz, pastas, cereales, frutas y tubérculos. Se pueden ingerir raciones adicionales de carbohidratos unos días antes de la competencia, para saturar los músculos de glucógeno la forma como se almacena la glucosa.



GRASAS

Son fundamentalmente energéticas. Un gramo de grasas suministra aproximadamente 9 kcal. Deben proporcionar entre el 20-30% de las calorías totales de la dieta. Tanto un exceso como un aporte deficitario de grasas puede desencadenar efectos adversos para el organismo.



Desde otro punto de vista, el exceso de grasas en la dieta, especialmente si son de origen animal o saturadas, pueden producir un aumento de colesterol en sangre, con consecuencias futuras negativas para la salud de la persona.