

Contenido

Introducción	ii
1. ¿Por qué nos alimentamos?	1
2. Piscina de los Alimentos.....	2
3. A los alimentos los podemos clasificar por las funciones que cumplen en el cuerpo:	3
4. ¿Cómo debo alimentarme durante el entrenamiento?.....	8
5. ¿Qué cantidad debo consumir de los alimentos?.....	9
6. Las kilocalorías y los alimentos	10
7. Mi alimentación previa a la competencia.	17
8. Alimentación durante la competencia.	20
9. Alimentación pos competencia.	24
10. ¿Qué importancia tiene la hidratación en el nadador?	28
11. ¿Qué es la deshidratación?	29
12. ¿Qué cantidad y tipo de bebida debo consumir durante el entrenamiento?	29
13. ¿Qué bebida tomo después del entrenamiento?	30
14. Entonces... ¿Por qué es importante alimentarme correctamente?	31
15. Glosario:	32
16. Referencias.....	33

Introducción

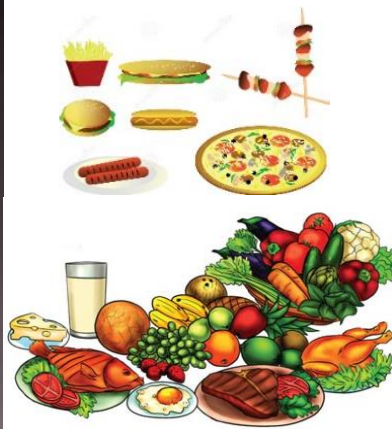
La Natación es una de las disciplinas olímpicas más completas y exigentes a nivel competitivo, entre sus beneficios se encuentran mejorar la capacidad pulmonar, fortalece la musculatura, mejora la circulación, entre otras.

Nadar no es natural para el hombre, así lo define Barthelomeo Parraw en el diccionario Londoniense en el año 1902. Nadar permite al cuerpo sumergirlo en el agua y maniobrar en el sentido que éste desee.

Sin embargo, para nadar no sólo es necesario la preparación física, más de la mitad del porcentaje comprende la alimentación y nutrición del nadador. Una alimentación adecuada, equilibrada, suficiente, variada e inocua dependerá de los conocimientos, actitudes y prácticas que el sujeto posea. Es por ello importante la realización de esta guía de alimentación que permita la orientación con respecto a la elección y utilización de los alimentos.

La autora

1. ¿Por qué nos alimentamos?

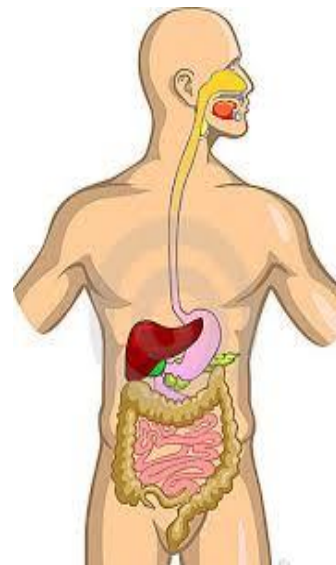


La alimentación es el proceso de selección, preparación, e ingestión de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo. (Cervera,

Clapés, & Rigolfas, 2004)

Por otra parte, la nutrición es el conjunto de procesos por los que el organismo transformará ese alimento ingerido a sustancias para que se absorban dentro del cuerpo. (Cervera, Clapés, & Rigolfas, 2004)

Es decir, el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza para su metabolismo las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir con importantes objetivos, entre ellos:

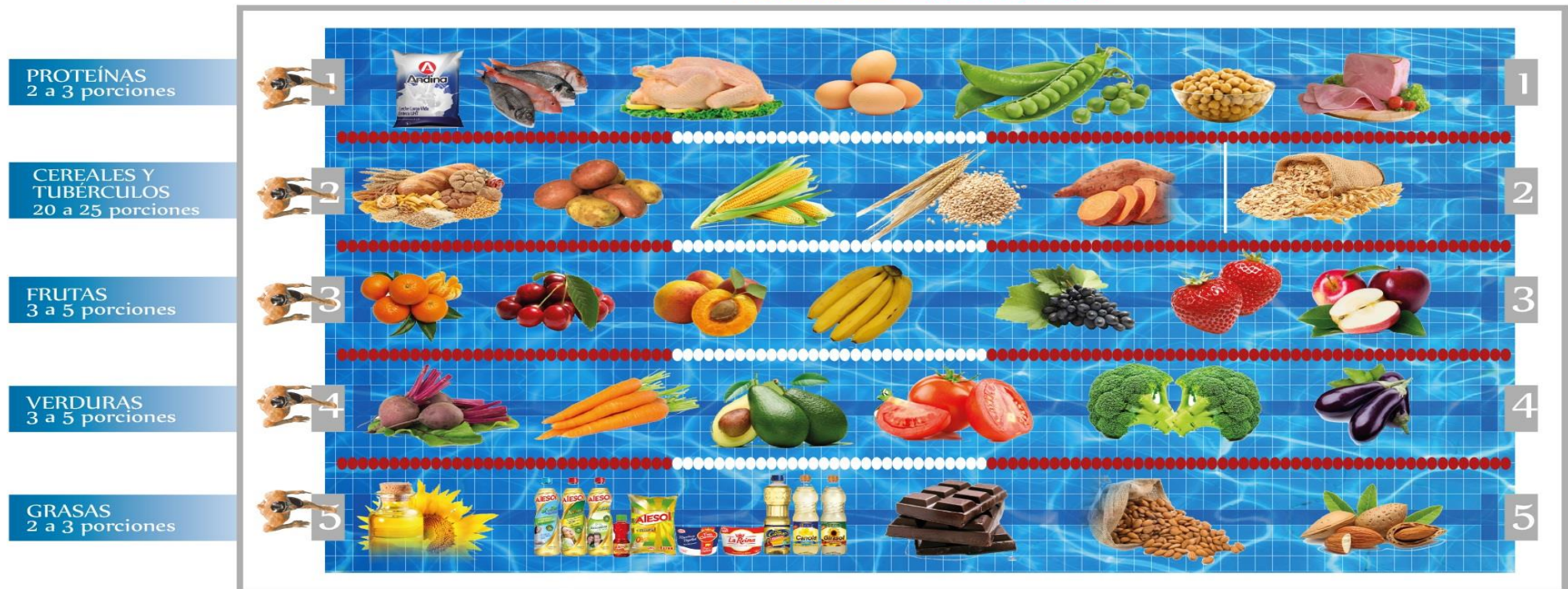


- Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones vitales, una de ellas respirar.
- Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales.
- Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

2. Piscina de los Alimentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
 CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA
 “Piscina de los Alimentos”



Hidratación de 6 a 8 vasos mínimo

Dieta basada en 3000 kcal diarias de un nadador.

Autor (a): Paola Tapia Castillo.

Para la M.S.c Lourdes Mayol, Asesora Científica del Centro de Ciencia Deportiva Gatorade (GSSI), considera que:

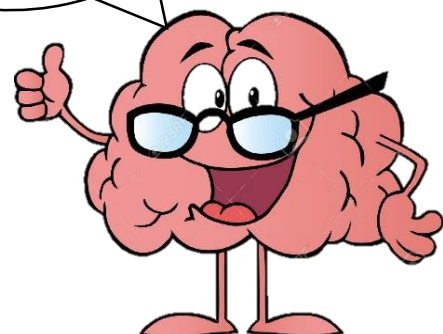
“Una buena nutrición es indispensable para un buen rendimiento deportivo”

3. A los alimentos los podemos clasificar por las funciones que cumplen en el cuerpo:

Los Hidratos de Carbono o carbohidratos proporcionan importante energía al organismo, se encuentran en los carriles del centro de la piscina (N° 2, 3, 4), debido a su absorción y fácil digestión que proporcionan al cuerpo, además constituyen más del 60 % de la dieta. Son el principal combustible para el músculo durante la práctica de actividad física.

Hay dos tipos diferentes de hidratos de carbono:

¿Sabías qué?
Proporcionan casi toda la energía que utiliza el cerebro.



- **Simples** o de absorción rápida que se encuentran en las frutas al natural o en jugos bajos en azúcar refinada y las mermeladas. Así como también en los vegetales como: la zanahoria, tomate riñón, pimiento rojo, verde entre otros.



- **Complejos** o de absorción lenta están en los cereales y sus derivados: harina, pasta, arroz, pan, maíz, avena; en las legumbres fréjol, lentejas y garbanzos y como tubérculos: en papas, yucas y camote.



- Las funciones que cumplen las vitaminas y minerales son controlar y regular el metabolismo. No son nutrientes energéticos, pero son esenciales para el ser humano ya que no pueden ser producidos por el propio organismo, sino que se reciben del exterior mediante la ingestión de alimentos.

Las proteínas por su función, son alimentos plásticos o formadores de tejidos como: la leche y sus derivados, las carnes, pescados y huevos. Se encuentran en el carril externo (N°1) ya que su absorción es más lenta. Y constituyen entre el 12 al 15 % del valor calórico total.



Otro grupo indispensable, como las grasas, son fundamentalmente energéticas. En los que se encuentran: Los aceites vegetales (excepto el de palma y el de coco), el pescado azul y los frutos secos son los alimentos con mejor perfil lipídico. También está en un carril externo (Nº 5), ya que su absorción es mayor a tres horas.



Todos los alimentos son importantes para mantener un buen estado de salud, sobre todo si se practica deporte, puesto que intervienen en los procesos de adaptación que tienen lugar en el cuerpo durante el entrenamiento y el periodo de recuperación.

4. ¿Cómo debo alimentarme durante el entrenamiento?

Es conveniente realizar entre cuatro a cinco comidas a lo largo del día para repartir mejor el aporte energético y llegar con menor sensación de hambre o ansiedad a las comidas principales.

Hay que tener en cuenta el horario del entrenamiento, intentando siempre tomar algún alimento unas dos horas antes del mismo, y al finalizar el esfuerzo.

Se recomienda los siguientes tiempos de comida:

- Desayuno
- Refrigerio de media mañana
- Almuerzo
- Refrigerio de media tarde
- Cena

Sobre todo, es importante mantener horarios fijos de comida.

“Un buen estado de nutrición es el resultado de unos hábitos alimentarios correctos practicados día a día, durante mucho tiempo y con regularidad. Es el “entrenamiento invisible”, no es cuestión de unas cuantas comidas.”

Se recomienda alimentos principalmente fuentes de carbohidratos como barras de cereal, bebidas deportivas, jugos, frutas y yogur.

Los nadadores deben evitar prolongadas horas sin comer.

5. ¿Qué cantidad debo consumir de los alimentos?

La porción es la cantidad específica de un alimento y cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales.



Para identificar fácilmente el tamaño de las porciones para cada alimento. Se recomienda utilizar objetos de la vida cotidiana como referencia, es un buen apoyo para saber qué cantidad se debe consumir.



6. Las kilocalorías y los alimentos

La cantidad de porciones que una persona necesita varían, depende de su edad, sexo, actividad física, condición fisiológica.

Grupo de lácteos y derivados.

12 gr. de carbohidratos; 8 gr. De proteína, 8 gr, de grasa, 150 kcal.

Alimento	Porción =
Leche	1 taza
Yogur natural	1 taza
Queso	2 onzas
Helados de crema	½ taza
Leche de soya	1 taza



Grupo de los vegetales o verduras.

5gr. carbohidratos; 3 gr. de proteína 25 kcal

1 Porción = ½ taza cocinada o 1 taza cruda

Alimento



Acelga	Espárragos
Albahaca	Espinaca
Apio	Habas
Alcachofa	Hongos
Arveja tierna	Palmito
Berenjena	Pimiento
Berros	Remolacha
Champiñones	Repollo
Brócoli	Vainita
Culantro	Zanahoria amarilla
Col de Bruselas	Zucchini
Coliflor	Hojas de remolacha
Tomate Cherry	Vainitas
Zapallo	Tomate riñón

Lo siguiente puede comer sin medir: Lechuga, pepinillo, rábanos

Grupo de las frutas

15 gr. carbohidratos; 60 kcal

Alimento

Babaco (pedazos)

Ciruelas pasas

Claudias

Durazno

Fresas

Guayaba o naranjilla

Mandarina

Mango

Manzana

Puré de Manzana

Mora

Naranja

Papaya o melón (pedazos)

Pasas

Pera

Piña (pedazos)

Plátano

Sandía (pedazos)

Tomate de árbol

Toronja (mediana)

Uvas (pequeñas)

Granadilla

Guaba

Guanábana

Higos

Limón

Zapote

Porción =

1 taza

3 medianas

3 medianas

1 mediano

1 $\frac{1}{4}$ taza

1 mediana

1 mediana

1 mediano

1 mediana

$\frac{1}{2}$ taza

$\frac{3}{4}$ taza

1 mediana

1 taza

2 cucharadas

1 pequeña o $\frac{1}{2}$ grande

1 taza

1 pequeño

1 $\frac{1}{4}$ taza

1 mediano

$\frac{1}{2}$ unidad

15 u 8 medianas

1 unidad

4 semillas

$\frac{1}{2}$ taza

2 unidades

1 unidad

$\frac{1}{3}$ taza



Grupo de Panes y cereales

15 gr. carbohidratos; 3 gr de proteína; 1 gr de grasa; 80 kcal

Alimento	1 Porción =
Arvejas	1/3 taza
Avena	1/3 taza
Pan blanco	1 rebanada
Pan de centeno	1 rebanada
Pan integral	1 rebanada
Pan de agua (mediano)	½ unidad
Arroz	½ taza
Fideos	½ taza
Pasta	1/3 taza
Corn flakes	¾ de taza
Germen de trigo *	3 cucharadas
Fréjol, arveja seca *	¼ de taza
Lenteja *	¼ de taza
Choclo (15 cm) *	1 o ½ taza
Habas, arveja tierna	½ taza
Verde o maduro (15 cm)	½ taza
Papa	1 pequeña
Puré de papa	½ taza
Yuca	¼ taza
Camote	¼ taza
Canguil (sin grasa añadida)	2 tazas
Galletas sin crema	6 unidades
Harina	2 ½ cucharadas

*: 3 gr. o más de fibra por porción

Grupo de las carnes

7 gr de proteína, 5 gr de grasa; 75 kcal



Alimento	1 Porción =
Atún (en agua) *	¼ taza
Carne de soya	¼ taza
Cangrejo	2 onzas
Conejo	1 onza
Cordero	1 onza
Camarones	¼ taza
Hígado	1 onza
Huevo	1 unidad
Huevo de codorniz	2 unidades
Jamón o mortadela *	1 rebanada
Langosta	2 onzas
Langostinos	2 onzas
Ostras o camarones	6 medianas
Pavo	1 onza
Pato	1 onza
Pescado	1 onza
Pollo (sin piel)	1 onza
Queso	1 onza
Requeson (sin grasa)	¼ taza
Res	1 onza
Riñón	1 onza
Salchicha *	1 onza (media unidad)
Ternera	1 onza

*400 mg o más de Sodio por porción

Grupo de las grasas

5 gr grasa; 45 kcal



Alimento	1 Porción =
Aceite	1 cucharadita
Aceitunas *	10 pequeñas o 5 grandes
Aguacate	1/8 de un mediano
Coco (rallado)	2 cucharadas
Crema	1 cucharadita
Maní	20 pequeños o 10 grandes
Manteca	1 cucharadita
Mantequilla	1 cucharadita
Margarina	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita
Nata	1 cucharadita
Queso crema	1 cucharadita
Tocino *	1 rebanada

Alimentos que se deben consumir con moderación

Leche chocolatada
Leche condensada
Yogur de frutas comercial
Frutas enlatadas
Jugos comerciales
Pan de dulce
Galletas de dulce
Tortas
Postres en general
Bebidas carbonadas
Azúcar, miel de abeja, panela
Caramelos, chocolates, dulces
en general
Vino, cerveza y licores



Alimentos bajos en calorías

Consomé desgrasado
Agua mineral, aguas
aromáticas, te, café
Bebidas carbonatadas
dietéticas
Hierbas para sazonar
Limón
Mostaza
Vinagre
Salsa de tomate
Gelatina, mermelada dietética



Ejemplo de menú durante el entrenamiento:

Para un nadador que practica 5 días a la semana entre 60 a 90 minutos diarios, pesa 66 kg y mide 1,65 metros, se obtiene una dieta de 3000 kcal diarias. Por lo que se realiza la distribución de las porciones de alimentos de la siguiente manera:

Tiempo de Comida	Lácteos	Vegetales	Frutas	Pan y cereales	Carnes	Grasas
Desayuno	1		1	6		1
Refrigerio			1	2		
Almuerzo		2	1	8	1	1
Refrigerio	1		1	2		
Cena		3	1	6	1	1

Desayuno

1 Taza con leche.
1 taza con sandía picada.
3 cucharadas con germen de trigo.
2 cucharadas con avena.
4 rebanas de pan integral.
1 cucharadita con mantequilla.

Refrigerio

A 6 unidades de galletas integrales agregar una cucharadita con queso crema.
 $\frac{1}{2}$ vaso con yogur natural.

1 Durazno mediano.

Almuerzo

2 tazas con canguil.
1 taza con sopa de quinua, zanahoria amarilla y una cucharadita con requesón.
2 porciones de Papa cocinada con pollo al jugo y dos rebanadas de pan integral.
Ensalada de tomate riñón con aguacate y lechuga.
1 vaso con agua de flor de Jamaica.

Refrigerio

½ trozo de queso.

1 Taza con choclo cocido.

1 vaso con jugo de tomate de árbol.

Cena

2 tazas con tallarín y ¼ de taza con atún.

Ensalada mixta: 1 taza con pimiento rojo, amarillo y verde. Además, agregar una cucharadita con aceite de oliva.

Hidratación.

Por cada tiempo de comida consumir 1 vaso de agua (hipotónico) de 250 ml.

2 horas antes de entrenar elegir una bebida deportiva.

Durante o luego del entrenamiento tomar 500 ml de agua, se recomienda beber en tomas de 25 a 30 ml en intervalos de 15 a 20 minutos. Así como una bebida deportiva (isotónica) para después de entrenamiento.

7. Mi alimentación previa a la competencia.

La alimentación correcta en la fase previa de la competencia, debe ajustarse en un alto contenido de carbohidratos hasta un 80% del total de calorías ingeridas en un día, bajo en grasas (10%) y proteínas (10%), debiendo ser suministrado al competidor por

lo menos tres días antes de la competencia para que la energía esté almacenada en los músculos y en el hígado con anterioridad.



Para el caso anterior del nadador, en la fase precompetitiva se propone una dieta de 3000 kcal pero con variación en la distribución de macronutrientes:

Ejemplo de menú:

Tiempo de Comida	Lácteos	Vegetales	Frutas	Pan y cereales	Carnes	Grasas
Desayuno	1		1	5		
Refrigerio			1	4		
Almuerzo		3	1	8	1	
Refrigerio			1	4		1
Cena	1	2	1	6		

Grupo de Alimentos	Porción
Leche	2
Vegetales	5
Frutas	5
Panes y cereales	27
Carnes	1
Grasas	1

Desayuno

- 1 taza con yogur natural.
- 1 taza con melón picado.
- 3 cucharadas con Germen de trigo.
- 4 rebanadas con pan integral.

Refrigerio

- 1 taza con arveja tierna.
- ¼ taza con tostado.
- ½ taza con chocho.
- 1 naranja mediana.

Almuerzo

- 1 onza de pescado al horno
- 1 taza con yuca cocinada.
- 1 taza con maduro cocinado.
- 1 taza con tomate riñón picado.
- ½ taza con cebolla paiteña picada,
- ½ taza con espárragos salteados.
- 1 cucharadita con aceite de oliva.
- 1 vaso con jugo de tomate de árbol bajo en azúcar.

Refrigerio

- 12 unidades de galletas saltinas.
- 1 porción de gelatina sin azúcar.
- 1 barra energética.

Merienda

- 2 onzas de queso tierno.
- 2 tazas con puré de papa.
- 1 taza con choclo cocido.
- 1 taza con pepinillo.
- ½ taza con zanahoria amarilla.
- 1 ¼ de taza con sandía picada.

Hidratación:

- Un vaso con agua por cada tiempo de comida.
- 500 ml de bebida deportiva (isotónicas), dos horas antes de entrenar.
- 500 ml de agua (hipotónicas), dividido en pequeñas tomas de 25 a 30 ml o un bocadito cada 15 a 20 minutos durante el entrenamiento.
- 500 ml de bebida deportivas (isotónicas), dividido en tomas de 30 a 50 ml cada 30 minutos, durante y después del entrenamiento.

8. Alimentación durante la competencia.



Si el nadador ha seguido las recomendaciones anteriores el día de sus pruebas, dispondrá de una reserva suficiente de glucógeno muscular y el día de la competencia podrá alimentarse para impedir la sensación del hambre y que los carbohidratos ingeridos queden disponibles como glucosa y puedan ser utilizados para reponer el glucógeno utilizado.

Es muy importante que la comida previa a la competencia se haga por lo menos dos horas antes del inicio de la competencia, a fin de que el estómago no este ni muy lleno ni del todo vacío.

Un estómago lleno disminuye el rendimiento.

Por otra parte, es desfavorable el no comer nada, además de que genera una sensación de vacío en el estómago el nadador sentirá cierta debilidad y se expone a sufrir una hipoglucemia lo que ofrece la imposibilidad de obtener un buen resultado.

Para el día de la competencia, utilizaremos el caso del nadador, es importante recordar que las competencias de piscina tienden a durar entre tres a cuatro días, durante el transcurso del día el nadador puede tener más de dos pruebas, así como el tiempo que demore mientras se van desarrollando las pruebas y por categorías. No así las competencias de agua abiertas, que pueden durar entre dos o más horas sólo se desarrolla entre máximo dos días, pero es establecido las distancias que se desarrollaran.

Ejemplo de menú:

Tiempo de Comida	Lácteos	Verduras	Frutas	Pan y cereales	Carnes	Grasas
Desayuno (6 am)			1	6		½
Refrigerio 1 (8 am)			½	2		
Refrigerio 2(10 am)			½	2		
Almuerzo (12 pm)		3	1	8	1	½
Refrigerio 3 (14 pm)			½	4		
Refrigerio 4 (16 pm)			½	2		
Cena (18 pm)	1	2	1	6		

Grupo de Alimentos	Porción
Leche	1
Vegetales	5
Frutas	5
Panes y cereales	30
Carnes	1
Grasas	1

Desayuno

2 ½ Panes blancos.
¾ de taza con corn flakes.
½ taza con puré de manzana cocida.

Refrigerio 1

1 barra energética.
1 bebida deportiva.

Refrigerio 2

2 rebanada de pan
1 cucharadita con mermelada.

Almuerzo

1 taza con canguil
1 taza con sopa de quinua y ½ taza con zanahoria amarilla.
2 tazas con tallarín en verduras con pollo.
½ rebanada de tocino picado.
1 vaso con jugo de tomate de árbol.

Refrigerio 3

1 barra energética.
1 bebida deportiva.

Refrigerio 4

4 rebanada de pan blanco.
1 cucharadita con mermelada.

Cena

2 tazas con tallarín y ½ taza con champiñones.
1 rebanada de pan blanco con 2 onzas de queso.
1 vaso de agua con dos cucharadas con avena con una unidad mediana de naranjilla y una cucharadita con panela.

Hidratación

Tomar 1 botella con 500 ml con agua (hipotónico) dividido en tomas de 50 ml con cada tiempo de comida.

Consumir una bebida deportiva (isotónica) antes y después de cada prueba dividido en tomas de 50 ml y durante el transcurso del día.

En resumen:



- No se compite en ayunas.
- Los alimentos se ingieren dos horas antes.
- Ingerir alimentos fáciles de digerir. Por ejemplo evitar la cáscara de manzana.
- La alimentación debe componerse principalmente de: copos de cereales, frutas, verduras, pastas, pan integral.
- Los alimentos deben masticarse bien, pues de este modo se reduce el tiempo de permanencia en el estómago.
- La comida debe estar a la temperatura corporal.
- El contenido energético debe estar entre las 200 a 400 calorías.
- No se debe comer hasta la saciedad.

- Si se tiene hambre entre una prueba y otra se aconseja tomar una bebida rica en carbohidratos (bebida deportiva), cada cuarto de hora o media hora, hasta treinta minutos antes del inicio de la prueba en cantidad total de 100-200 ml.

Lo que “no” se debe hacer es ingerir el día de los eventos: miel, dulces o chocolates, ello da lugar a que aumente el nivel de glucemia, y se pueden presentar síntomas de hipoglucemia, con debilidad, marcos de sudoración, temblores y náuseas.

9. Alimentación pos competencia.

Para eliminar el cansancio y reponer el glucógeno muscular, los alimentos deben ingerirse lo más pronto posible para recuperar la energía gastada, ésta tarda en su reposición diez horas después de un esfuerzo físico la cual ha de satisfacer dos condiciones principales:

- Debe ser rica en carbohidratos fáciles de digerir, como papas, arroz integral, germen de trigo o pastas, frutas, etcétera.
- Debe de reponer las proteínas y las vitaminas consumidas a causa de la competencia, así como reemplazar el líquido y los minerales perdidos.

- Debe de comerse una pequeña porción de alimentos poco grasos y ricos en proteínas como, carne de ave, pescado o carne magra, no comer carne de carnero o ternera o bien si lo prefiere el nadador, queso fresco, requesón, huevos o legumbres.
- Como postre es aconsejable la fruta fresca, plátanos, naranja, melón, etc. (nunca frutas en conserva) pudiéndose mezclar con yogurt natural o queso fresco.
- Después de la comida beber medio litro de jugo de frutas mezclado con agua en la proporción de 1 a 1.
- No ingerir bebidas durante la comida, y las bebidas que se tomen deben ser pasada una hora cuando menos, a fin de no diluir los jugos gástricos.

Estas indicaciones son válidas también para todas las comidas después de haber realizado una sesión de entrenamiento intenso y agotador.



Para el siguiente menú, el nadador luego de su competencia; mantendrá 3000 kcal pero la distribución de: proteínas, carbohidratos y grasas, se regula nuevamente y se distribuye de manera normal.

Tiempo de Comida	Lácteos	Vegetales	Frutas	Pan y cereales	Carnes	Grasas
Desayuno	1		1	6		1
Refrigerio			1	2		
Almuerzo		2	1	8	1	1
Refrigerio	1		1	2		
Cena		3	1	6	1	1

Ejemplo de menú:

Grupo de Alimentos	Porción
Leche	2
Vegetales	5
Frutas	5
Panes y cereales	24
Carnes	2
Grasas	3

Desayuno

2 onzas de queso.
1 $\frac{1}{4}$ de taza con fresas.
2 cucharas con avena.
4 rebanas de pan y untar una cucharadita con mantequilla.

Refrigerio

12 unidades de galletas integrales más una cucharadita con queso crema.
1 taza con papaya picada.

Almuerzo

$\frac{1}{2}$ taza con tostado.
 $\frac{1}{2}$ taza con sopa de arroz de cebada con media taza de col y una papa mediana.
2 porciones de arroz.
2 rebanadas de pan integral.
 $\frac{1}{2}$ taza con fréjol
1 onza de hígado de res estofado.

Refrigerio

1 mandarina mediana.
1 barra energética.
1 bebida deportiva.

Cena

2 unidades medianas de papa con una onza de atún en agua.

2 rebanadas de pan integral.
 $\frac{1}{2}$ taza con cebolla picada.
 $\frac{1}{2}$ taza con tomate riñón.
 $\frac{1}{2}$ taza con vainitas.
1 taza con arveja tierna cocinada
 $\frac{1}{2}$ taza con espinaca con 1 onza de queso mozzarella.
1 vaso con agua aromática.

Hidratación

Tomar un vaso de agua (hipotónico) de 250 ml acompañando cada tiempo de comida.

Luego de las competencias es importante tomar suero oral.

Además de la bebida deportiva (isotónica) 500 ml dos horas antes del entrenamiento y 500 ml durante todo el día.

10. ¿Qué importancia tiene la hidratación en el nadador?

El agua es un nutriente acalórico (no aporta calorías) necesario para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento.

La pérdida de tan sólo un 10% del agua corporal supone un grave riesgo para la salud.

El agua está implicada de forma directa en diferentes funciones:

- Refrigeración,
- Aporte de nutrientes a las células musculares,
- Eliminación de sustancias de desecho,
- Lubricación de articulaciones,
- Regulación de los electrolitos como sodio, cloro y potasio en la sangre.



11. ¿Qué es la deshidratación?

Es la pérdida dinámica de líquido corporal debida al sudor a lo largo de un ejercicio físico sin reposición de líquidos, o cuando la reposición no compensa la cantidad perdida.

La deshidratación puede producirse por:

- El esfuerzo físico intenso.
- Restricción de líquidos antes y/o durante la actividad física,
- Exposición a un ambiente caluroso y húmedo (por ejemplo, saunas),
- Uso de diuréticos.

12. ¿Qué cantidad y tipo de bebida debo consumir durante el entrenamiento?

Se recomienda una ingesta de unos 400-600 ml de agua o bebida deportiva 1-2 h antes del ejercicio para comenzar la actividad con una hidratación adecuada.

Esto permite un menor aumento de la temperatura central corporal del deportista y disminuye la percepción del esfuerzo.

Si se consume una bebida con hidratos de carbono (bebida deportiva) estos ayudan a llenar completamente los depósitos de glucógeno del músculo.



13. ¿Qué bebida tomo después del entrenamiento?

Los deportistas deben empezar a beber pronto, y a intervalos regulares con el fin de consumir los líquidos a un ritmo que permita reponer el agua y los electrolitos perdidos por la sudoración y mantener los niveles de glucosa en sangre.

Alcanzar un equilibrio hídrico no siempre es posible, porque la cantidad de sudor excretado puede superar la máxima capacidad de vaciamiento gástrico.

Una manera práctica de determinar la cantidad de líquidos que hay que reponer es que el deportista se pese antes y después de entrenar: la diferencia entre ambos pesos señala el líquido perdido, y por tanto, el que hay que consumir para rehidratarse de forma correcta.

“El éxito en el deporte competitivo de alto nivel se debe, no solamente a lo que se hace en el momento, sino también a lo que se haya hecho en el pasado.”

Fernando Navarro

Tips:

Si el entrenamiento dura menos de una hora, es aconsejable tomar una bebida hipotónica como, por ejemplo: el agua

Si el entrenamiento dura más de una hora, se recomienda consumir bebidas isotónicas, como, por ejemplo: bebidas diseñadas para deportistas, por ejemplo, en nuestro medio encontramos: Powerade, Gatorade, Profit, Jeff Vivant, entre otras.

14. Entonces... ¿Por qué es importante alimentarme correctamente?

Un deportista no requiere de una alimentación especial o diferente, sino que debe seguir una dieta adecuada que cubra los requerimientos de energía y nutrientes adicionales impuestos por el entrenamiento.

Si un deportista no cubre sus demandas de energía puede presentarse: disminución de peso, pérdida de peso, pérdida de masa muscular, fatiga crónica e incapacidad para adaptarse al programa de entrenamiento y para rendir en las competencias. Paradójicamente si un deportista se excede consistentemente en su consumo de energía también va a presentar bajo rendimiento en su consumo de energía también va a presentar bajo rendimiento por aumento de peso, pérdida de habilidades y de condición física.



No olvides visitar al médico del deporte al menos una vez al año, y si deseas planificar tu alimentación contacta a tu nutricionista de confianza.

15. Glosario:

- Ansiedad: Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
- Carril: Canal o ranura sobre los que se desliza un objeto en una dirección determinada.
- Dieta: Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento.
- Energía: Eficacia, poder, virtud para obrar.
- Hambre: Gana y necesidad de comer
- Ingestión: Introducir por la boca la comida, bebida o medicamentos
- Organismo: Conjunto de órganos del cuerpo animal o vegetal y de las leyes por que se rige.
- Proceso: Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial.

16. Referencias

1. Asociación de Academias de la lengua Española. Diccionario de la Real Academia Española. [Online]. [cited 2016 Febrero]. Available from: <http://dle.rae.es/>.
2. CONADE. CONADE. [Online].; 2015 [cited 2016 Enero]. Available from: <http://www.conade.gob.mx/documentos/Capacitacion/Manuales/Natacion/Cap6.pdf>.
3. Palacios N, Montalvo Z. Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. 2009 Marzo.
4. González M, Cañada D. Nutrición, actividad física y deporte. Manual de Nutrición Kelloggs. 2015.
5. Mazza JC. FECNA. [Online].; 2015 [cited 2016 ENERO]. Available from: <http://www.fecna.com/wp-content/uploads/2011/08/El-Decalogo-de-la-Hidratacion-Medico-Deportiva-Natacion.pdf>.
6. Areces G. La Alimentación en los nadadores. ; 1998.

Otros artículos de interés:

Javonik, D. (2005). Gatorade Sports Science Institute.

Martínez Sanz, J. M., Urdampilleta Otegui, A., & Mielgo-Ayuso, J. (Junio de 2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. Motricidad. European Journal of Human Movement, 30, 37-52. doi:0214-0071

Mayol, L. (2006). Centro de Ciencia Deportiva Gatorade. Recuperado el 08 de Abril de 2014, de http://www.gssiweb-sp.com7gatorade7Article_detail.aspx?asticleid=917&level=2&topic=8

Mazza, J. C. (2012). Aspectos nutricionales básicos y específicos en nadadores. Obtenido de Biodeport: <http://www.biodeport.com/dr-juan-carlos-mazza-cv/>