

Si para cualquier ser humano la **alimentación es un pilar fundamental**, en un deportista esta alcanza una importancia todavía mayor, hasta tal punto que deberíamos considerar la alimentación como una especie de '**entrenamiento invisible**' que puede llevar al atleta a alcanzar un rendimiento exponencialmente mayor.

¿Cómo planificar la dieta de un deportista?

La dieta de un deportista debe cubrir 5 aspectos que resultan absolutamente primordiales:

1. **Hidratación.**

2. **Obtención de la energía necesaria.**

3. **Crecimiento/tonicidad muscular.**

4. **Salud.**

5. **Recuperación.**

Es por eso que debemos encontrar los alimentos que nos permitan cumplir con estos objetivos y entender que, pese a que no existen los 'alimentos prohibidos', sí que existen alimentos y sobre todo un patrón alimentario que nos proporciona muchos más beneficios.

### **Premisas en la dieta de un deportista**

Si queremos planificar correctamente la dieta de un deportista para sacar su máximo rendimiento deportivo, **hay una serie de premisas que sería muy interesante respetar:**

- Garantizar 5 raciones al día de vegetales y frutas.
- Los carbohidratos deben ser una de las bases de la dieta. Es importante incluir aquellos de carácter integral.
- La proteína debe ser de calidad y bien repartida durante el día.
- Los lácteos deben ser bajos en grasa.
- La grasa de la dieta debe ser saludable (aceite de oliva, nueces, atún, etc).
- El fast food debe ser algo muy ocasional y puntual. No debe incluirse en el patrón de alimentación.

En relación a los carbohidratos, el timing resulta absolutamente imprescindible. En otras palabras, **tenemos que 'jugar' con el tipo de carbohidrato que ingerimos según la actividad física del deportista** y el momento en el que la realiza.

Recordemos que:

–**Antes del esfuerzo:** aportar carbohidratos de bajo IG (Índice Glucémico) y dejar tiempo suficiente para hacer correctamente la digestión. Así evitaremos la hipoglucemia reactiva.

–**Durante el esfuerzo (opcional):** si es preciso, tenemos que proporcionar carbohidratos de elevado IG y en concentraciones moderadas. Es por esto que una bebida que se forma en gel con una concentración de

hidratos del 6-8% pueden ser muy útiles. Tenemos que tener en cuenta que el principal problema en la alimentación durante el ejercicio es la digestibilidad, por lo que ofrecer sustancias de fácil digestión resulta absolutamente clave.

–**Post esfuerzo inmediato:** los hidratos con elevado IG en cantidades moderadas son los mejores para recuperar rápido. Aunque para reponer el glucógeno son mejor los carbohidratos de moderado IG.

### ¿Cuáles son las ventajas del desayuno?

Si bien es cierto que el ‘número de comidas’ al día no es tan importante/determinante como lo es el total de la ingesta al final de este, existe bastante evidencia científica que demuestra que **las personas que no desayunan tienden a presentar un mayor % de grasa corporal**, probablemente debido a la dificultad de controlar las ingestas posteriores al desayuno (es decir, se llega con más ansiedad a otras comidas).

En definitiva, el hecho de realizar comidas como el desayuno o la merienda puede ayudar a los individuos a organizar mejor su alimentación, hecho que puede suponer un mayor control sobre la ingesta.

Aún así, decir que el desayuno es importante no significa que pueda basarse en ‘cualquier cosa’. Es importante que este sea equilibrado, saludable y adaptado a las necesidades de cada persona.

Un desayuno equilibrado podría incluir: una ración de lácteos, una ración de carbohidratos, una ración de grasas y una ración de fruta.

### Ventajas de potenciar un desayuno y una merienda equilibrados:

- Mayor aporte de energía para el deportista.
- Más calcio y vitamina D (puesto que es a estas horas dónde la gente suele consumir alimentos lácteos y cereales enriquecidos con vitamina D).
- Mayor aporte de minerales y distintos nutrientes esenciales.

### Cómo planificar la dieta antes de un entrenamiento/competición importante

Bien, hasta ahora hemos comentado cómo tiene que ser la dieta básica de un deportista en su día a día. La cuestión es que la alimentación de un deportista puede variar un poco cuando está en vísperas de una competición importante.

Por ejemplo, antes de una performance importante, es fundamental seguir algunas pautas especiales:

- **4 HORAS ANTES DEL ENTRENAMIENTO:** comida habitual pero con especial atención para evitar fritos, alimentos flatulentos, alimentos picantes y salsas.
- **2 HORAS ANTES DEL ENTRENAMIENTO:** comida ligera, equilibrada y de fácil digestión. Por ejemplo: sándwich, fruta, cereales sin fibra, yogures desnatados, barritas energéticas, etc.
- **1 HORA ANTES DEL ENTRENAMIENTO:** líquidos energéticos como smoothie, zumos, bebidas deportivas. También se puede incluir algo de fruta.

\*Es importante entender que el músculo no suele utilizar la proteína como principal recurso energético durante el ejercicio pero sí que la necesita para construir y reparar.