

Una pauta nutricional para cada tipo de deporte. ¿Cómo saber más?

El rendimiento deportivo se ve condicionado por la alimentación, ya que los alimentos que consumimos afectan al resultado del entrenamiento y la competición. Una pauta dietética adecuada tiene un alto impacto en el entrenamiento, permitiendo que sea intenso y constante, a la vez que reduce los riesgos de enfermedad o lesiones.

Cada deportista es diferente, así como lo es el tipo de deporte, por eso no existe una única pauta de alimentación que satisfaga las necesidades de las personas que practican un determinado deporte, en condiciones concretas. El plan de alimentación cambia a lo largo de la temporada de entrenamiento y competición, y habrá que ser flexible para adaptarse a cada circunstancia, ya sea planeada o imprevista. La clave es conseguir la cantidad adecuada de energía y nutrientes para mantenerse saludables y rendir bien en el deporte con el que disfrutamos.

Con demasiada energía, aumenta la grasa corporal; si es poca y no se portan los nutrientes claves, disminuye el rendimiento físico, y aumenta el riesgo de lesiones. La alimentación es una parte importante de la vida, y los deportistas deben disfrutar de ella haciendo una elección inteligente y responsable de los alimentos de su dieta, a la vez que enfocan sus objetivos deportivos.

A continuación, se muestran algunas claves alimentarias según el tipo de deporte que se practica. Los consejos son genéricos y en todo caso, las pautas dietéticas deben ser individualizadas siempre que sea posible

Deportes de fuerza

Ejemplos: Halterofilia, levantamiento de pesas, lanzamiento de peso, pruebas de velocidad de 100 a 200 m, culturismo, etc.

Los principales objetivos nutricionales relacionados con el entrenamiento de este tipo de deportes son:

- Cargar energía para las sesiones de entrenamiento
- Recuperarse de las sesiones de entrenamiento
- Aumentar y potenciar las adaptaciones, que incluyen un aumento de la masa muscular

10 principales estrategias de alimentación para deportes de fuerza:

1. Consumir una dieta alta en energía para mantener niveles muy altos de masa muscular magra.
2. Consumir una cantidad adecuada de alimentos ricos en hidratos de carbono para disponer de energía suficiente para el entrenamiento de resistencia.
3. Consumir cantidades adecuadas, pero no excesivas, de fuentes dietéticas de proteínas, ya que estos alimentos pueden desplazar los alimentos ricos en hidratos de carbono, cuyas necesidades están aumentadas.
4. Consumir una fuente de proteínas de alta calidad (20 a 25 g) inmediatamente después de los ejercicios físicos de resistencia.



5. Distribuir la ingesta de alimentos que aportan proteínas a lo largo del día.
6. Seleccionar alimentos proteicos bajos en grasas evitando altas ingestas de grasas saturadas.
7. Evitar llevar a cabo una dieta extrema antes de una competición de culturismo; en su lugar, perder grasa corporal mediante métodos más seguros y a largo plazo.
8. Evitar un comportamiento extremo de pérdida de peso antes de la competición de halterofilia. Elegir una categoría de peso adecuada y conceder el tiempo necesario para conseguir este objetivo.
9. Si se participa en competiciones de lanzamiento y de velocidad, elegir una comida previa a la competición que permita sentirse cómodo durante toda la competición. Si hay rondas, o tiempo entre lanzamientos, asegurarse de tener acceso a líquidos y alimentos que puedan mantener de forma adecuada el grado de hidratación y con suficiente energía.
10. Buscar el asesoramiento de un dietista-nutricionista especializado en deportistas si no se consigue cumplir los objetivos fácilmente o si se desea asesoramiento especializado sobre el consumo de suplementos alimenticios.

Deportes de potencia

Ejemplos: Carrera de medio fondo, ciclismo de pista, remo, piragüismo, kayak y natación.

Los objetivos nutricionales varían considerablemente según las diferentes fases del entrenamiento:

- Preparación general: entrenamiento de gran volumen, manipulación de composición corporal
- Preparación específica: entrenamiento de gran intensidad, a menudo con periodos especializados, como entrenamiento en altitud
- Reducción de entrenamiento/competición física: menor volumen/alta intensidad; foco en carrera, evitar ganancia de peso
- Transición: entrenamiento ligero, es usual una ligera ganancia de peso

10 Principales estrategias de alimentación para deportes de potencia:

1. Variar la ingesta de energía entre fases del entrenamiento en función de la carga del entrenamiento.
2. Consumir niveles de moderados a altos de alimentos que aportan hidratos de carbono según las necesidades de energía de la fase de entrenamiento.
3. Consumir líquidos e hidratos de carbono durante sesiones largas de entrenamiento para cubrir las necesidades de hidratación y energía.
4. Consumir una fuente de proteínas de alta calidad (20 a 25 g) e hidratos de carbono inmediatamente después de las sesiones de ejercicios para favorecer la recarga de energía y la adaptación.
5. Conseguir gradualmente los objetivos de forma física para la competición, con un esfuerzo importante durante la fase básica y el perfeccionamiento justo antes de la temporada de carreras.
6. Considerar cuidadosamente el empleo de suplementos. Consultar con el equipo de sanitarios.
7. Elegir una comida adecuada previa a la competición que permita sentirse cómodo durante la misma.



8. Si hay rondas clasificatorias y finales en la competición y, especialmente, si se compite en más de una prueba en una sesión, asegurarse de tener acceso a líquidos y alimentos para recuperarse entre carreras.

9. Atender a las necesidades especiales durante las fases de entrenamiento deportivo especializado, como entrenamiento deportivo en altitud. Esto puede alterar las necesidades de energía, pérdidas de líquidos y requisitos de hierro.

10. Buscar el asesoramiento de un experto en nutrición para deportistas si no se consigue cumplir los objetivos fácilmente o si se desea asesoramiento especializado sobre el consumo de suplementos alimenticios.

Deportes de resistencia

Ejemplos: Maratón, triatlón y ciclismo en carretera.

Los objetivos nutricionales varían en función de la fase de entrenamiento:

- Preparación general: entrenamiento de gran volumen, manipulación de composición corporal
- Preparación específica: entrenamiento físico de alta intensidad, a menudo con periodos especializados, como entrenamiento en altitud
- Reducción de entrenamiento/competición física: menor volumen/alta intensidad; foco en carrera, evitar ganancia de peso
- Transición: entrenamiento ligero, son usuales pequeñas ganancias de peso

La fatiga o la disminución del rendimiento físico durante una carrera pueden estar provocadas por deshidratación, agotamiento de reservas de energía, malestar gastrointestinal y otros factores.

Las oportunidades de ingesta de líquidos y energía durante una carrera varían en función del tipo de deporte, pero normalmente exigen que el deportista beba o coma “sobre la marcha”. Puede que se ofrezcan provisiones en áreas de alimentación o por parte del personal de apoyo del equipo, o puede ser necesario que los lleve el deportista.

10 Principales estrategias de alimentación para deportes de resistencia:

1. Variar la ingesta de energía entre las fases de entrenamiento en función de la carga del entrenamiento. Mantener una adecuada disponibilidad energética y atender a las necesidades especiales durante las fases de entrenamiento deportivo especializado, como entrenamiento deportivo en altitud. Esto puede alterar las necesidades de energía, pérdidas de líquidos y requerimientos de hierro.

2. Consumir niveles de moderados a altos de alimentos ricos en hidratos de carbono según las necesidades de energía de la fase de entrenamiento.

3. Consumir líquidos e hidratos de carbono durante sesiones largas de entrenamiento para cubrir las necesidades de hidratación y energía.

4. Consumir nutrientes después de las sesiones de entrenamiento dirigidos a los elementos de recuperación: esto incluye líquidos y electrolitos para rehidratación, hidratos de carbono para



recarga de energía, y una fuente de proteínas de alta calidad (20 a 25 g) para favorecer la adaptación muscular.

5. Fijarse objetivos de forma física seguros y conseguirlos entrenando gradualmente, con un esfuerzo mayor durante la fase básica y perfeccionamiento justo antes de la temporada de carreras.

6. Prepararse para la competición con técnicas de carga de hidratos de carbono adaptadas a las necesidades de energía de la competición. Para carreras que duren más de 90 minutos, considerar cargas de hidratos de carbono durante 2 o 3 días antes de la carrera.

7. Elegir una comida previa a la carrera que favorezca una carga adicional de energía y que permita sentirse ligero y cómodo durante la carrera.

8. Desarrollar un plan para comer y beber durante la carrera para mantener una hidratación adecuada e hidratos de carbono adicionales en función de los requerimientos de energía de la competición. Los objetivos de hidratos de carbono pueden variar desde pequeños bocados frecuentes durante competiciones breves (45 a 75 min.) hasta ingestas agresivas de hasta 80 a 90 g/hora en carreras de ultra-resistencia (>2,5 hora). Practicar el plan durante los entrenamientos físicos para perfeccionarlo.

9. Considerar el consumo de alimentos para deportistas y suplementos alimenticios cuidadosamente: entre las opciones se incluyen cafeína, geles/barritas/bebidas para deportistas.

10. Buscar el asesoramiento de un experto en nutrición para deportistas si no se consigue cumplir los objetivos fácilmente o si se desea el asesoramiento especializado sobre el consumo de suplementos alimenticios.

Deportes de equipo

Ejemplos: Variedades de fútbol, baloncesto, hockey sobre hierba, etc.

Los objetivos nutricionales varían en función de la fase de un calendario anual muy periódico:

- Preparación general: entrenamiento de gran volumen, manipulación de composición corporal
- Preparación previa a la temporada: Aumento de entrenamiento en habilidades y tácticas; partidos de práctica
- Competición: puede implicar un gran número de partidos, con recuperación de 2 a 7 días
- Fuera de temporada: sin entrenamiento programado

Las oportunidades de consumir líquidos e hidratos de carbono durante un encuentro, varían en función de las reglas del deporte. Puede haber descansos entre tiempos, sustituciones, o descansos informales durante el juego que permiten el apoyo nutricional. En este tipo de deporte también podemos encontrar fatiga o un rendimiento mermado como consecuencia de la deshidratación, problemas gastrointestinales o reservas agotadas de glucógeno.

10 Principales estrategias de alimentación para deportes de equipo:

1. Distribuir la ingesta de energía e hidratos de carbono en función de las necesidades de energía de la fase de entrenamiento/competición física.



2. Consumir líquidos e hidratos de carbono durante sesiones largas de entrenamiento para cubrir las necesidades de hidratación y energía.
3. Consumir nutrientes después de las sesiones de entrenamiento o los partidos dirigidos a los elementos de recuperación: esto incluye líquidos y electrolitos para rehidratación, hidratos de carbono para recarga de energía y una fuente de proteínas de alta calidad (20 a 25 g) para favorecer la adaptación muscular.
4. Fijarse objetivos de forma física seguros y conseguirlos gradualmente durante el entrenamiento, con un esfuerzo importante durante la fase de partida y perfeccionamiento antes de la temporada de competiciones.
5. Prepararse para los partidos con una ingesta de hidratos de carbono adaptada a los requerimientos de energía del encuentro. Los jugadores de medio campo y otros con fuertes cargas de trabajo deben considerar una ingesta más agresiva de hidratos de carbono 1 o 2 días antes del partido.
6. Elegir una comida previa al partido en función del momento del día que favorezca una recarga de energía adicional pero que permita estar cómodo al intestino.
7. Desarrollar un plan de alimentación y bebida durante el partido en función de las oportunidades disponibles, dirigido a mantener una hidratación adecuada y aportar hidratos de carbono adicionales en función de los requerimientos de energía del encuentro. Los objetivos de hidratos de carbono pueden variar desde pequeños bocados, frecuentes durante partidos cortos (45 a 75 min.) hasta ingestas de 30 a 60 g por hora para partidos de 60 a 90 minutos. Practicar el plan durante las sesiones de entrenamiento y los encuentros pretemporada para perfeccionarlo.
8. Desarrollar una actitud prudente ante la ingesta de alcohol.
9. Considerar cuidadosamente el consumo de alimentos para deportistas y suplementos alimenticios; entre las opciones se incluyen cafeína y geles/ barritas/bebidas para deportistas.
10. Buscar el asesoramiento de un dietista-nutricionista para deportistas si no se consigue cumplir los objetivos fácilmente o si se desea el asesoramiento especializado para gestionar los objetivos de peso y forma física.