

Aprende las Normas de alimentación en el Deporte

1. **La dieta del deportista, SIEMPRE debe ser una dieta equilibrada y saludable,** NO siendo necesaria por lo general, la suplementación dietética a base de proteínas, vitaminas o carbohidratos.
2. **Energía:** Además, debe cubrir el gasto derivado del esfuerzo extra que supone el deporte, por lo que la energía o calorías de la dieta se calcularán en función de la cantidad e intensidad del ejercicio. Para deportistas que entrenan y compiten estas se sitúan entre 3000 a 6000 calorías diarias. En el resto que realizan deporte ocasional, tomarán una dieta normal en caloría según su edad, sexo y tamaño corporal.
3. **La hidratación:** La cantidad de agua que se llega a perder durante el ejercicio puede ser lo suficientemente importante como para llegar a la deshidratación si no se actúa correctamente. Por tanto, la reposición de líquidos es fundamental en el deportista.
 - a. No se recomienda bebidas energéticas, con alto contenido en azúcares o sal), ya que pueden incrementar la deshidratación.
 - b. En ejercicio suave se recomienda beber agua o bebidas muy diluidas y en ejercicio mas intenso bebidas isotónicas (290 mosmol/L)
4. **Los Hidratos de Carbono.** Son la fuente principal de energía en el deportista y deben representar entre un 60-70% de calorías ingeridas.
 - a. Se recomienda tomarlos siempre absorción lenta principalmente los cereales y derivados integrales. Pasta, arroz, pan, harinas, patatas y legumbres de grano (guisante, judías, lentejas, garbanzos). También las verduras y los frutos secos. Se deben tomar en todas las comidas preferentemente después del ejercicio.
 - b. No es recomendable tomar azúcar y derivados justo antes o durante el ejercicio
5. **Las grasas.** La dieta del deportista debe ser baja en grasa, procurando no sobrepasar un 30% de las calorías totales. Son recomendables las grasas vegetales preferentemente el aceite de oliva.
 - a. Recordar que son importantes para el ejercicio de larga duración.
 - b. Si la dieta es excesivamente pobres en grasa se corre riesgo de falta de vitaminas (A, D,E) y de ácidos grasos esenciales.
 - c. No se recomiendan suplementos de grasa para aumentar el rendimiento físico.
6. **Las proteínas.** Son muy importantes en la dieta del deportista ya que contribuyen a la potencia y resistencia del musculo.
 - a. Actualmente se recomienda tomar proteínas en cantidades normales alrededor de 1.5 gr/kg de peso. Se deben tomar alimentos proteicos, de alto valor biológico, (carne pescado, huevos, aves) en todas las comidas mezcladas con otros alimentos para mejorar su digestibilidad y absorción.
 - b. Las dietas hiperprotéicas o los suplementos de proteínas o aminoácidos no son recomendables por que se asocian a problemas renales y aumentan el riesgo cardiovascular y no mejoran el rendimiento físico.

- 7. Vitaminas y minerales.** Una dieta equilibrada aporta las vitaminas y minerales que necesita el deportista.
- Solo estarían indicadas la toma de suplementos, en caso de anemia, pérdida de peso o por prescripción médica.
 - Los suplementos vitamínicos no aumentan el rendimiento.