

BOLETIN I – ALIMENTACION SALUDABLE PARA DEPORTISTAS (nov. 2016)

A partir de ahora, puntualmente tendréis mis recomendaciones nutricionales para hacer frente de forma adecuada a vuestra preparación en [Las Fortalezas Ultra Bike Race](#), con esta información pretendo explicar de forma clara y concisa los requerimientos para mantener una forma física y un estado de salud adecuado para el entrenamiento; y la base de ese estado de salud radica en una **alimentación saludable**.

Comenzamos haciendo referencia a las **pautas** para una **alimentación saludable**, no a la dieta ideal, considero que, al igual que no existe un superalimento, no podemos hablar de que exista una dieta ideal, ya que cada persona presenta unas necesidades dependiendo de su estado de salud, de su estado físico, de la edad....Esta dieta ideal debería considerarse como los requerimientos **macro y micro nutricionales** que cada persona necesita para mantener su cuerpo en un **estado de salud adecuado**. Y, ¿qué consideramos por salud?, la OMS define salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y también social, no solamente la ausencia de enfermedad”, sería el estado óptimo en el que se encuentra el cuerpo y por supuesto la mente, porque está todo relacionado, por eso necesitamos **nutrir** de forma adecuada **cuerpo y mente**.

De todos es conocida las recomendaciones para una alimentación saludable:

1. **5 comidas** al día
2. **2 litros** de agua
3. **5 piezas** al día entre frutas y verduras
4. **Variedad** en cuanto a grasas, carbohidratos y proteínas
5. **Masticar** despacio
6. **Ejercicio** regular

Estas recomendaciones son la base de una salud adecuada para vivir y, por supuesto para entrenar y rendir adecuadamente, vamos a analizar cada una de ellas:

1. **5 comidas al día** para mantener el adecuado ritmo metabólico de nuestro cuerpo. Comenzamos el día con un buen desayuno, pero, ¿y si queremos salir a entrenar por la mañana en ayunas sí o no?, yo soy de la opinión que también en estos casos el desayuno es imprescindible, no soy partidaria del entrenamiento en ayunas, ya que entrenando después de un desayuno tendremos:
 - mejor rendimiento que si entrenaras en ayunas
 - mejora la condición física
 - y vas a perder la misma o más grasa. Para esto último, ¿qué factores tienes que tomar en cuenta?
 - a. La duración del entrenamiento
 - b. La intensidad
 - c. Y la hidratación pre, durante y postentrenamiento.

2. **Agua:** El cuerpo necesita, igual que alimentarse de forma adecuada, **hidratarse** de forma adecuada para poder favorecer nuestra salud, porque el **agua** nos aporta minerales para mantener nuestro cuerpo en correcto estado.
3. **Frutas y verduras** siempre de consumo local y aprovechando las de temporada para beneficiarnos al 100% de las propiedades nutricionales de estos alimentos.
4. **Variedad:** Como he comentado no existe un superalimento, sino que será la **mezcla adecuada de los distintos grupos** lo que nos ayudará a sentirnos bien; la variedad ayudará a beneficiarnos de la **sinergia** de los alimentos para poder absorber de forma correcta sus nutrientes. Hay que darle la importancia adecuada a las **grasas**, evitando las saturadas, pero aportando un buen equilibrio entre grasas insaturadas (poli y mono insaturadas), los aporte adecuado de omega 3 frente al omega 6.
Carbohidratos, mejor integral y sobretodo, mejor ecológicos; unos de los alimentos más procesados genéticamente es el trigo por lo que debemos evitar el industrial.
Proteínas en sus correctas proporciones, tanto de origen animal como vegetal.
5. **Masticar** despacio y bien, ya que será en la masticación donde se inicia la digestión.
6. **Ejercicio** de forma regular, para favorecer un buen estado de salud físico y emocional

Con estas recomendaciones llegamos a la conclusión que **necesitamos una forma física y un estado de salud adecuado para la práctica y disfrute del deporte.**

Dra. Pepa del Río Cantero

Médico experto en Nutrición