d'elikatuz bizi

BIZI D'ELIKATUZ...

...ETA MUGITUZ!!!

GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN PARA DEPORTISTAS DE GIPUZKOA

Un proyecto de:

d'elikatuz

Ordiziako Udala

Patrocinador:

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Juventud y Deporte

Publicación realizada dentro de la Campaña D´ELIKATUZ BIZI, por el Centro de la Alimentación y la Gastronomía D´ELIKATUZ de Ordizia.

Contenidos de la publicación:
Centro D´elikatuz (Ordizia)
Ana Elbusto Cabello
Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz
Revisado por Saioa Segura Alcaide, Dietista-Nutricionista, Departamento de Fisiología y Nutrición, Centro de Alto Rendimiento Sant Cugat del Vallés

Diseño, maquetación, fotografías e ilustraciones: Eukene Lekuona

Edición: Enero de 2015

Depósito Legal: SS-65-2015

Se puede descargar la publicación en formato pdf en www.delikatuz.com y www.gipuzkoa.eus/kirolak

Un agradecimiento muy especial a todos los y las deportistas que han posado desinteresadamente para esta guía:
-ORDIZIA I.E. / Natación: Keila Imaz
-ESTANDA ORDIZIA K.E. / Fútbol sala: Irati Esteban, Ainara Balerdi, Sarah Ugarte, Ane Izagirre, Maddi Izagirre, Olatz Ibarguren, Itsaso Galarraga, Itziar Lopez, Miriam Arana, Anna Riera, Maite Gonzalez, Ane Garmendia
-AMPO ORDIZIA R.E. / Rugby: Danny Kroll, Iñaki Puyadena, Dani Aizpun, Mikel García
-ORDIZIA K.E. / Fútbol: Marta Hernández
-ORDIZIA K.E. / Baloncesto: Jon Hernández
-BOLITAS ANAIAK / Atletismo: Jose Ramón Hernández

Detrás de toda gran marca existe mucho entrenamiento invisible. El entrenamiento invisible consiste en un grupo de factores que aunque no se ven, tienen gran importancia en el rendimiento deportivo final. Es decir, se trata de todas aquellas acciones o actividades no deportivas que influyen de manera positiva en el rendimiento de los y las atletas.

Uno de los componentes del entrenamiento invisible y de un estilo de vida saludable es la alimentación. La alimentación diaria influye de forma muy significativa en el rendimiento físico de quienes practican deporte. Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar este rendimiento físico y para evitar gran número de lesiones.

Deberemos cuidar dos factores clave para optimizar el rendimiento deportivo:

- Alimentación variada y equilibrada
- Hidratación

Partiendo de estas premisas, en las siguientes páginas, el centro D´elikatuz –centro de interpretación de la alimentación y la gastronomía- en colaboración con la Diputación Foral de Gipuzkoa y con la inestimable ayuda de diferentes profesionales, ha considerado necesario ir desgranando algunos consejos prácticos que sería conveniente tener en cuenta en cuanto a la alimentación y la hidratación, tanto en el periodo de entrenamiento como en la competición.

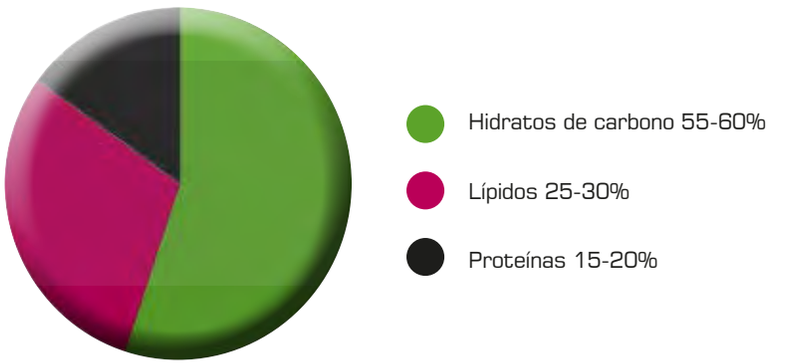
1 NECESIDADES ENERGÉTICAS Y NUTRITIVAS

La ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitir mantener un peso corporal adecuado para rendir de forma óptima en cada deporte. La actividad física aumenta las necesidades energéticas y de algunos nutrientes, por ello es importante consumir una dieta equilibrada basada en una gran variedad de alimentos, con el criterio de selección correcto. Además, existen otros factores que condicionan los requerimientos calóricos de cada persona:

- Intensidad y tipo de actividad
- Duración del ejercicio
- Edad, sexo y composición corporal
- Temperatura ambiente
- Grado de entrenamiento

Las necesidades nutritivas de los y las deportistas también están aumentadas. Sin embargo, como generalmente se consumen más calorías, con la toma de una dieta variada, completa y equilibrada, se logrará cubrir dichas necesidades.

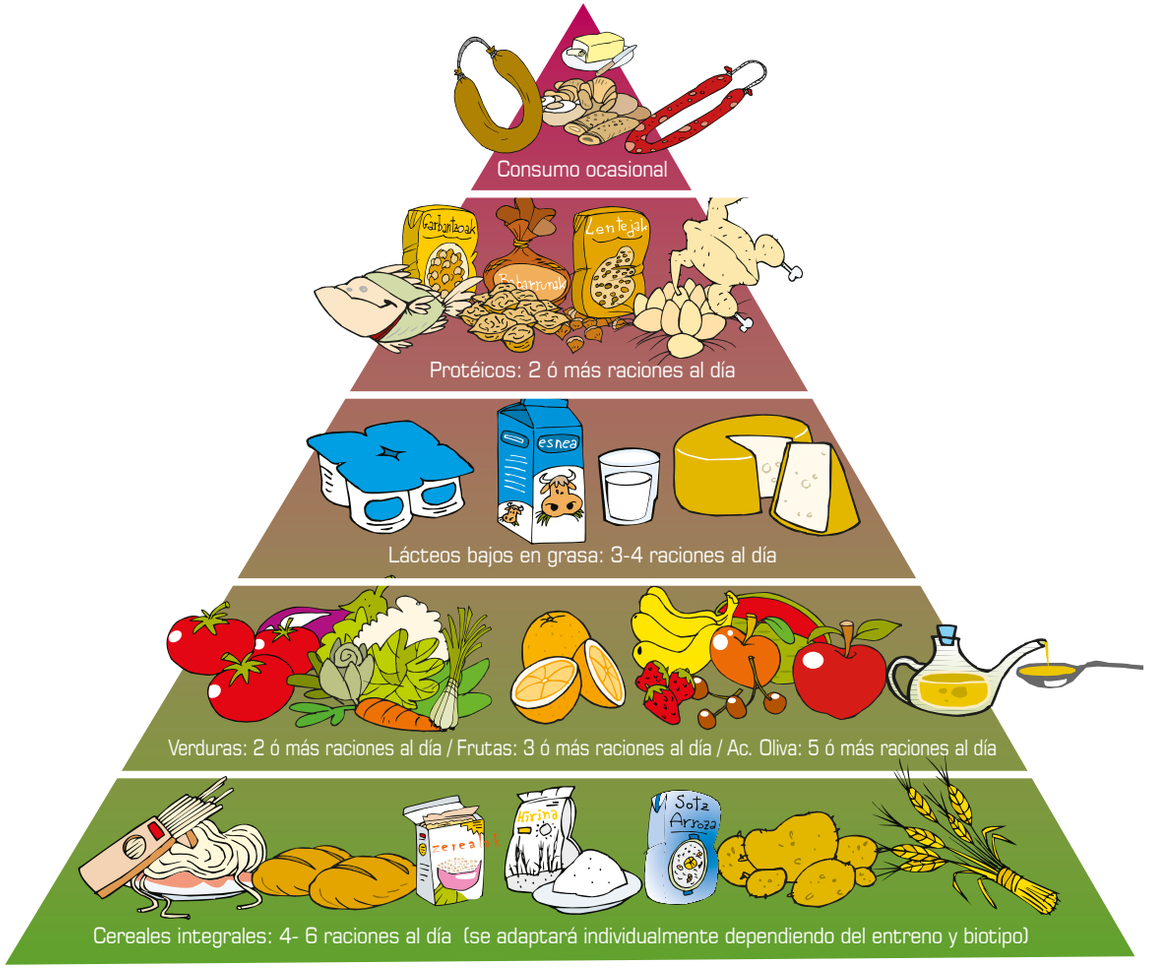
DISTRIBUCIÓN EQUILIBRADA DE MACRONUTRIENTES



2 ALIMENTACIÓN EN PERIODO DE ENTRENAMIENTO

Una dieta adecuada en el periodo de entrenamiento significa consumir una gran variedad de alimentos.

Para conocer la frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos a lo largo del día empleamos la **pirámide alimentaria.**



Las raciones dependerán del biotipo y del entrenamiento de cada deportista.

Y por otro lado, también disponemos del **plato saludable**, mediante el cual podremos conocer la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos para los menús de cada toma.

Verduras: tanto crudas como cocidas.

Frutas: fruta fresca de temporada.

Protéicos: Lácteos poco grasos, legumbres, pescados, huevos, carnes magras y frutos secos crudos no salados.

Cereales y derivados (de grano entero): pan en todas sus formas, cereales, harinas, pasta, arroz, patata.

Es conveniente realizar entre 4-5 comidas a lo largo del día para repartir el aporte energético y llegar con menor sensación de hambre (o ansiedad) a las comidas principales, y realizar ingestas muy copiosas. 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.

ALIMENTACIÓN EN PERIODO DE ENTRENAMIENTO

EJEMPLOS DE DESAYUNOS

1

Fruta fresca

Leche

Cereales con frutos secos

2

Zumo natural

Yogur

Pan con tomate y jamón

3

Licuado de frutas

Tostadas con queso y pechuga de pavo

Aproveche los productos de temporada y de proximidad, son de mejor calidad, sabor y precio.

EJEMPLOS DE COMIDAS

1

Ensalada de lentejas

Pollo asado con verduras

Pan

Fruta fresca

Aceite de oliva

2

Raviolis frescos de verduras con parmesano y tomate crudo

Salmón a la plancha con ensalada vegetal

Pan

Yogur

Aceite de oliva

3

Arroz con verduras

Filete de ternera a la plancha con verduras asadas

Pan

Fruta fresca

Aceite de oliva

ALIMENTACIÓN EN PERIODO DE ENTRENAMIENTO

EJEMPLOS DE TENTEMPIÉS

1
- Fruta fresca
- Pan con jamón serrano

2
- Zumo natural
- Barritas de muesli

3
- Macedonia natural de frutas
- Yogur
- Frutos secos

Aproveche los productos de temporada y de proximidad, son de mejor calidad, sabor y precio.

EJEMPLOS DE CENAS

1
- Sopa de fideos
- Merluza al horno con ensalada verde
- Pan
- Macedonia natural de frutas
- Aceite de oliva

2
- Crema de calabaza y zanahoria
- Pavo a la plancha con patata asada
- Pan
- Yogur con nueces
- Aceite de oliva

3
- Ensalada de pasta (pasta, atún, maíz, manzana, cherrys)
- Tortilla de espinacas
- Pan
- Cuajada
- Aceite de oliva

3 ALIMENTACIÓN EN COMPETICIÓN

Alimentación días antes de la competición:

La semana previa a la competición los objetivos principales son:

- Optimizar el almacenamiento glucogénico
- Hidratación

Para optimizar el almacenamiento glucogénico bastará con la distribución adecuada de macronutrientes, 55-60% de H.C., 25-30% de lípidos y 15-20% de proteína, ya que antes de una competición la intensidad de entreno disminuye y en consecuencia, con la misma proporción de H.C. en la dieta, el almacenamiento glucogénico será mayor.

En cuanto a la hidratación, se recomienda beber suficiente cantidad de líquido para conseguir mantener el equilibrio hídrico corporal. Esto permite un menor aumento de la temperatura central de quien practica deporte y disminuye la percepción del esfuerzo.

Alimentación el día de la competición:

La comida horas antes de la competición

Una comida rica en hidratos de carbono tomada en las horas previas a la competición puede terminar de completar las reservas de glucógeno del organismo.

La ingesta antes de la competición será:

- Rica en hidratos
- Pobre en grasas, proteínas y fibra
- Se evitarán comidas muy condimentadas
- No experimentar con alimentos o platos nuevos
- Debe realizarse 3-4 horas antes de la competición, de manera que dé tiempo para realizar una correcta digestión antes de comenzar el ejercicio

Una hora previa a la competición lo más aconsejable sería que toda ingesta que se realice fuese en forma de líquido.

Alimentación durante el ejercicio

Durante la realización de deportes de larga duración (más de 60 minutos) la ingesta se basa en hidratos de carbono. El objetivo es tomarlos a un ritmo de 40-60 g/hora aproximadamente, ya que ayudan a retrasar la aparición de fatiga y mantiene el rendimiento, sobre todo, en las últimas fases del esfuerzo físico.

ALIMENTACIÓN EN COMPETICIÓN

Alimentación después del ejercicio

La clave después del ejercicio es recuperar las reservas corporales de glucógeno y rehidratarse.

En un primer momento, justo después del esfuerzo realizado, nos interesa reponer las pérdidas sufridas lo antes posible para mejorar la tasa de recuperación del músculo por lo cual, se recomienda tomar un aporte nutricional extra de carbohidratos dentro de la primera hora de recuperación, 1 g de HC/kg de peso y de 7 a 12 g de HC/kg dentro de las 24 horas.

Recomendamos una relación de 3:1 de hidratos de carbono y proteínas.

La velocidad con la que el músculo puede recuperar sus reservas de glucógeno dependerá de:

- Tiempo transcurrido entre la finalización del ejercicio y comienzo de la ingesta (por lo cual se recomienda comenzar a tomar algún pequeño tentempié dentro de los 20 minutos posteriores a la finalización de la competición).
- Apetito y oportunidad de consumir alimentos y bebidas.
- Tipo de hidrato de carbono escogido.
- Cantidad de ingesta.

Algunos ejemplos de tentempiés podrían ser:

1. Batidos energéticos (con mezcla de carbohidratos y proteínas)
2. Fruta natural troceada y barrita de muesli
3. Zumo natural y mini bocadillo de pavo

Se recomienda una espera de hora y media o dos horas antes de realizar la siguiente ingesta en la que terminaremos de completar esos depósitos glucogénicos.

Ejemplos de comidas pos competición:

1. Pasta hervida con champiñones y parmesano
   Pechuga de pollo plancha con ensalada verde
   Pan
   Fruta natural
   Aceite de oliva
2. Arroz con verduras
   Solomillo de cerdo plancha con tomate crudo
   Pan
   Yogur o cuajada
   Aceite de oliva
3. Lasaña de verduras
   Dorada al horno con ensalada de pimientos
   Pan
   Queso Idiazabal con nueces
   Aceite de oliva

4 HIDRATACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

La correcta hidratación es tan importante como la alimentación para prevenir lesiones y para alcanzar un rendimiento físico adecuado. En condiciones normales existe un equilibrio hídrico entre la ingesta y las pérdidas de agua, pero en situaciones de ejercicio, la magnitud de las pérdidas se ve incrementada considerablemente dependiendo de factores tales como:

1- Intensidad y duración del ejercicio

2- Temperatura ambiental

3- Humedad relativa del aire

4- Edad y sexo

5- Indumentaria deportiva

6- Estado de hidratación y nutrición previa

7- Nivel de entrenamiento físico.

Como valor aproximado y teórico, se admite la necesidad de ingerir 1 litro de líquido por cada 1000kcal consumidas, siendo muy importante que ese consumo se lleve a cabo mediante una distribución adecuada. Así, debe ser una norma básica consumir líquido a lo largo de todo el día y, en lo que se refiere al entrenamiento tanto antes, como durante y después del mismo. Para llegar a los niveles adecuados de consumo de líquidos es necesario adquirir unos hábitos determinados:

- Antes del ejercicio: 400-600 ml de agua o bebida deportiva 1-2 h antes del ejercicio. Si se consume una bebida isotónica ayudará a llenar completamente los depósitos de glucógeno del músculo.
- Durante el ejercicio: entre 150-250 ml cada 15 a 20 minutos.
- Después del ejercicio: entre 500-1000 ml/Kg de peso perdido. Para calcular esta cantidad, el/la deportista deberá pesarse antes y después del ejercicio.

5 SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

La toma de suplementos en el mundo del deporte es una costumbre muy extendida. Con su consumo, generalmente se busca mejorar el rendimiento físico, prevenir enfermedades, conseguir energía extra o compensar posibles déficits en la alimentación.

Efectivamente aunque es cierto que la práctica regular de ejercicio físico aumenta las necesidades nutritivas, también es cierto que estas necesidades extras pueden obtenerse fácilmente mediante una alimentación variada y equilibrada. Y por otro lado, se sabe que un aporte extra de diferentes nutrientes en un/una deportista que tiene cubiertas sus necesidades no supone ninguna "mejora extra" en su rendimiento físico, aunque una deficiencia de ellas si puede producir una disminución del rendimiento.

Los suplementos nutricionales aunque son muy habituales en las y los deportistas siempre deberían estar pautados bajo criterio profesional.

6 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Por todos/as es conocida la relación directa existente entre el deporte, la alimentación y el bienestar psicológico. En trabajos anteriores hemos hecho referencia a cómo se retroalimentaban el ejercicio adecuado, unos hábitos alimentarios sanos y el bienestar psicológico. Esta relación casi simbiótica no es diferente cuando hablamos de deportistas y competición.

En la mayor parte de estudios que hacen referencia a la alimentación, deporte y bienestar psicológico, hacen referencia a la importancia de inyectar desde la infancia unos hábitos adecuados de alimentación junto a la percepción del deporte como una actividad potenciadora de recursos personales (autoestima, autoeficacia, competitividad constructiva, etc..).

Ahora bien, no ausente de riesgos en la infancia hacia medio y largo plazo. Entre los riesgos más peligrosos se encuentra la presión y exigencia ante el éxito, alejándose de ese recurso positivo y acercándose hacia la obsesión, competitividad destructiva, relaciones celotípicas y autoexigencia extrema, rasgos directamente relacionados con los Trastornos de la Conducta Alimentaria. En esta edad el papel de la familia o figuras de referencia se convierten en las más importantes para frenar los riesgos y potenciar los recursos.

En la adolescencia y juventud, el riesgo es aún mayor, ya que a los riesgos conocidos de la adolescencia (impulsividad, labilidad emocional, cambios hormonales, etc...) se suman el cambio del "juego infantil" hacia una competición federada, una mayor exigencia por los resultados, un mayor peso al éxito y al triunfo. Toda esta suma de factores llevan al aumento de los miedos y por lo tanto a los atajos nutritivos, compensaciones alimentarias... muchas veces como reflejo del estrés o ansiedad por la exigencia, de la depresión o mal estar por el fracaso, o de la culpa por la imperfección. En esta etapa es vital el papel de los entrenadores y entrenadoras, siendo las figuras de referencia dado que la familia en la adolescencia pasa a un segundo plano. Los estudios insisten en la formación tanto en aspectos dietéticos y nutricionales así como en psicología positiva, dejando atrás el autoritarismo, la exigencia extrema y la confrontación como métodos eficaces de mejora en la competición.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

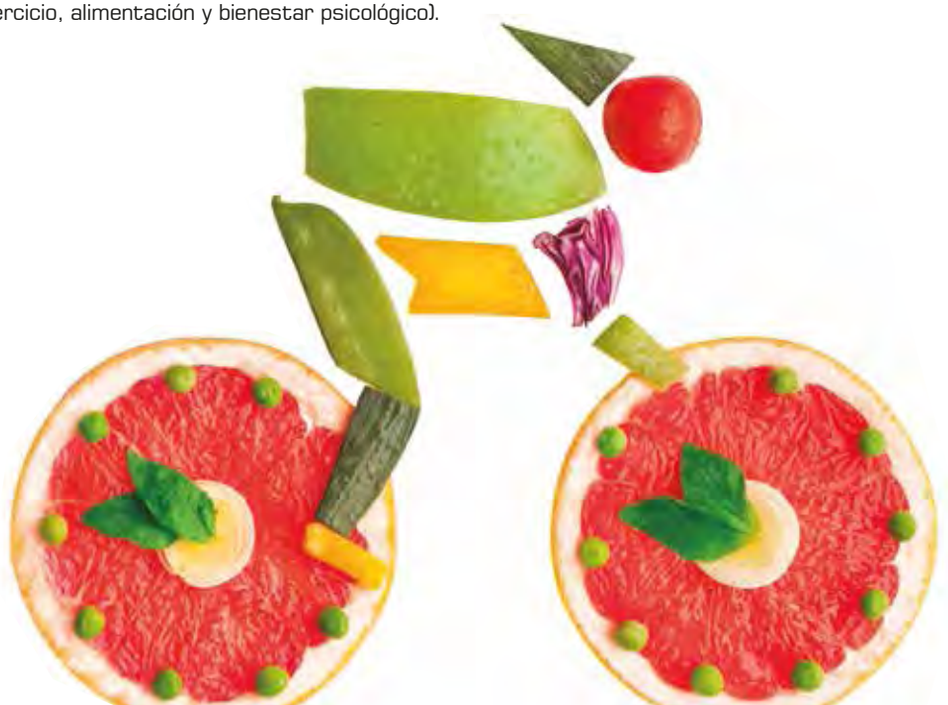
Un factor clave según se va profesionalizando el deporte, en donde la exigencia es cada vez mayor, es el rendimiento. A estas alturas de exigencia el cuerpo es sometido a un constante estrés tanto fisiológico como psicológico, aumentando el riesgo de lesiones físicas y alteraciones psicológicas. Como se puede apreciar en la gráfica de Lizarraga et. al., (fig. 1) la personalidad es un factor clave junto a la nutrición para la mejora y estabilidad del rendimiento.

Existen factores a los que podríamos prestar especial atención para prevenir futuras alteraciones psicológicas. Entre ellos podemos resaltar la presión social, la presión por el ideal de belleza sobre todo el de delgadez en las mujeres, la exigencia del éxito y el triunfo, las presiones de compañeros y compañeras de equipo, la propia práctica deportiva, características psicológicas de quienes practican deporte (perfeccionismo, exigencia, obsesiones, autoestima...) y en muchas ocasiones la presión de entrenadores y entrenadoras o personas de referencia.

(Fig. 1)

Se sabe que, instaurando hábitos saludables alimentarios así como el refuerzo por una práctica deportiva lúdica desde la infancia, potenciando la tolerancia a la frustración y la identidad en la adolescencia y regulando la exigencia y los propios recursos personales, estamos potenciando una práctica deportiva sana y positiva.

Por último, a pesar de todos los riesgos que rodean a la alimentación en algunos deportes en los que la estética, el peso o la complexión delgada son importantes, cada vez es mayor el cuidado hacia el y la deportista, respetando y apoyando en sus necesidades y adecuando personalmente a las necesidades individualizadas. Sabemos que el rendimiento es mayor cuanto mejor es la alimentación y el estado psicológico y por todo esto somos muy optimistas en todos los esfuerzos que cada vez más se están llevando a cabo desde diferentes instancias por prevenir, potenciar y reforzar un enfoque integrador de salud (ejercicio, alimentación y bienestar psicológico).



RECUERDA!!!!

Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en personas bien entrenadas.

Delikatuz
ORDIZIA

Centro de interpretación del Goierri
Centro de la alimentación y la gastronomía

SERVICIOS

Oficina de turismo de Goierri

Itinerarios guiados para grupos. La posibilidad de conocer la historia, la gastronomía y los entornos naturales de Goierri.

Actividades educativas

Unidades y programas didácticos; alimentación, nutrición, gastronomía, consumo, medio ambiente, el caserío...

Investigación, información y divulgación

Promoción de trabajos de investigación y divulgación de los resultados, Campañas de información y sensibilización, Exposiciones, Conferencias, Publicaciones...

Otras actividades

Degustaciones, Punto de venta...

Oficina de turismo
1er piso

Goierri: Cultura y Naturaleza
2º piso

Alimentación y Nutrición
3er piso

Gastronomía
4º piso

Santa Maria kalea, 24 - 20240 Ordizia - 943 882 290 - www.delikatuz.com - delikatuz@ordizia.eus

ORDIZIA GOIERRI GIPUZKOA EUSKADI