

Alimentación antes, durante y después del entrenamiento o la competencia

La alimentación suministra los sustratos necesarios para la actividad física, permite desarrollar el potencial genético del atleta (ej. garantizar que alcance su talla muscular o estatura máxima) y además ayuda soportar las cargas del entrenamiento. Por lo tanto, es necesario seguir ciertas pautas, respaldadas por evidencias científicas, para hacer una selección adecuada de alimentos antes, durante y después del ejercicio.

Antes del ejercicio los objetivos de la alimentación son: preparar a los atletas para la actividad, evitar que estén hambrientos o con alimentos en el estómago sin digerir y suministrar suficientes fluidos para mantener la hidratación. Una comida antes del ejercicio debe ser baja en grasas (se digieren más lentamente) y fibra (aumenta el tránsito gastrointestinal) para facilitar el vaciamiento gástrico y reducir el stress gastrointestinal. Igualmente, debe ser alta en carbohidratos para aumentar las reservas de glucógeno muscular y mantener la glucosa sanguínea.

Así mismo, es necesario considerar algunas variables que pueden influir en el efecto de la comida antes del ejercicio, a saber: sentido común y características individuales: (estado de ansiedad). El atleta debe asegurarse en conocer que funciona para él y usar siempre alimentos familiares.

El tipo de ejercicio a realizar (natación, carrera, ciclismo, etc.), su intensidad (alrededor del 70% del VO_2 máx. se afecta considerablemente el vaciamiento gástrico) también influyen en el tipo de alimentos que se pueden consumir antes del ejercicio. Por lo tanto, es necesario hacer ensayos sobre de la alimentación a consumir antes del ejercicio durante los entrenamientos y planificar, de manera que en las competencias se disponga de los recursos apropiados.

Si se realizan deportes donde hay que competir en varios eventos en un día (esgrima, lucha, natación, etc.) es importante que se realicen pequeñas comidas de fácil digestión entre eventos Ejemplos: Galletas, frutas secas, yogurt, cereal en bolsitas, barras energéticas, gel de carbohidratos, comidas líquidas. Así mismo debe hacerse especial énfasis en mantener el estado de hidratación.

Cuando se realiza un sólo evento de larga duración como un maratón, carrera de aventura, triatlón o ciclismo de ruta igualmente es importante mantener hidratación y el nivel de glicemia (azúcar en la sangre). Unas de las estrategias más empleadas en la actualidad es el consumo de una bebida deportiva que contenga carbohidratos y electrolitos.

La reposición de los fluidos perdidos con una bebida que contenga carbohidratos es más importante sí: el atleta está en ayunas, no ha consumido suficientes carbohidratos, no ha comido antes del ejercicio o reduce la ingesta de alimentos para controlar el peso. En estas condiciones es muy probable que sus reservas musculares y hepáticas estén reducidas y dependerán más de una fuente externa de carbohidratos.

Después del ejercicio, las prioridades son recuperar el glucógeno muscular, recuperar los fluidos perdidos y reestablecer electrolitos. La alimentación después del ejercicio permite maximizar la recuperación entre sesiones, lo cual es muy importante si entrena todos los días o varias veces al día. Los primeros 30 minutos después de realizada la actividad se deben consumir entre 0,5 a 1,5 gramos de carbohidratos por cada kilogramo de peso para acelerar la recuperación del glucógeno muscular. El agregado de pequeñas cantidades de proteínas (05 g.kg de peso) también puede ayudar a acelerar la recuperación, especialmente si el suministro de carbohidratos no es suficiente.

El uso adecuado de los alimentos es una estrategia efectiva para llenar los músculos de combustibles antes de realizar actividad física, mantener el rendimiento o mejorarlo durante el ejercicio o acelerar la recuperación después de él, omitir estas realidades significa dar ventajas en la competencia.

*Este artículo fue redactado por M.Sc. Pedro Reinaldo García, publicado originalmente en la revista Podium, 2008.