

MÓDULO 4

CÓMO ALIMENTAR A MENORES DEPORTISTAS EN COMPETICIÓN

DOCENTE: ARÁNZAZU ARIAS TORO

INTRODUCCIÓN

TEMA: Cómo alimentar a menores deportistas cuando tienen que encarar una competición. Pautas y consejos.





VÍDEO

Lección online sobre cómo
alimentar a menores
deportistas en competición.

INTRODUCCIÓN

En nutrición deportiva no hay una regla general para todo el mundo igual. Dependerá del tipo de deporte, intensidad, duración, edad, composición corporal y objetivos, entre otros factores. Pero de forma general, sí podemos decir que la importancia va a estar en que cuanto mayor sea la duración e intensidad del entrenamiento, mayor cantidad de **carbohidratos e ingesta calórica será necesaria**.

La comida que come un deportista puede hacer toda la diferencia cuando se trata del desempeño del día del juego. "Un cuerpo alimentado adecuadamente puede rendir mejor y entrenar más duro; lo que se traduce en mejores resultados, como mayor velocidad, mayor resistencia y más fuerza y potencia", dice Noel Williams, dietista del Instituto Andrews para ortopedia y medicina del deporte para la infancia ubicado en Texas (EEUU).

Llevar una alimentación saludable (no solo en el día del partido) es fundamental para la creación de nuevo tejido muscular, además de la reparación y recuperación del mismo tras los entrenamientos. Un correcto y óptimo funcionamiento de músculos y protección de huesos, articulaciones y tendones. Y, sobre todo, reduce el riesgo de lesiones.

Otros factores importantísimos a tener en cuenta para mejorar el rendimiento y la salud del deportista son su **hidratación** y su **descanso**. Factores que a veces se olvidan.

PUNTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA EL DÍA DE LA COMPETICIÓN



1. PROBAR EL PLAN DE ALIMENTACIÓN ANTES

Cada persona tolera los alimentos de forma diferente; por tanto, experimentar con las comidas preparadas con tiempo es lo mejor. El día de competición no es el indicado para probar cosas nuevas.



2. EVITAR COMIDAS ALTAS EN FIBRA Y GRASAS

Durante el ejercicio la sangre es redirigida del sistema digestivo a los músculos. alimentos altos en fibra y grasas son más difíciles de digerir. Necesitan más tiempo. Por tanto, pueden desencadenar en calambres, dolores de estómago y problemas gastrointestinales.



3. LA HIDRATACIÓN ES CLAVE: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

El rendimiento, la resistencia, la fuerza, la potencia, la velocidad, la agilidad, la velocidad de reacción y cognición pueden disminuir tan solo con un 2-3% de pérdida de peso en agua.



4. CARBOHIDRATOS: PERSONALIZADOS Y DEPENDIENDO DEL DEPORTE

Es un nutriente esencial durante la alta intensidad. Tenemos reservas que son limitadas (glucógeno), por tanto, hay que asegurarse de rellenarlas bien todos los días.

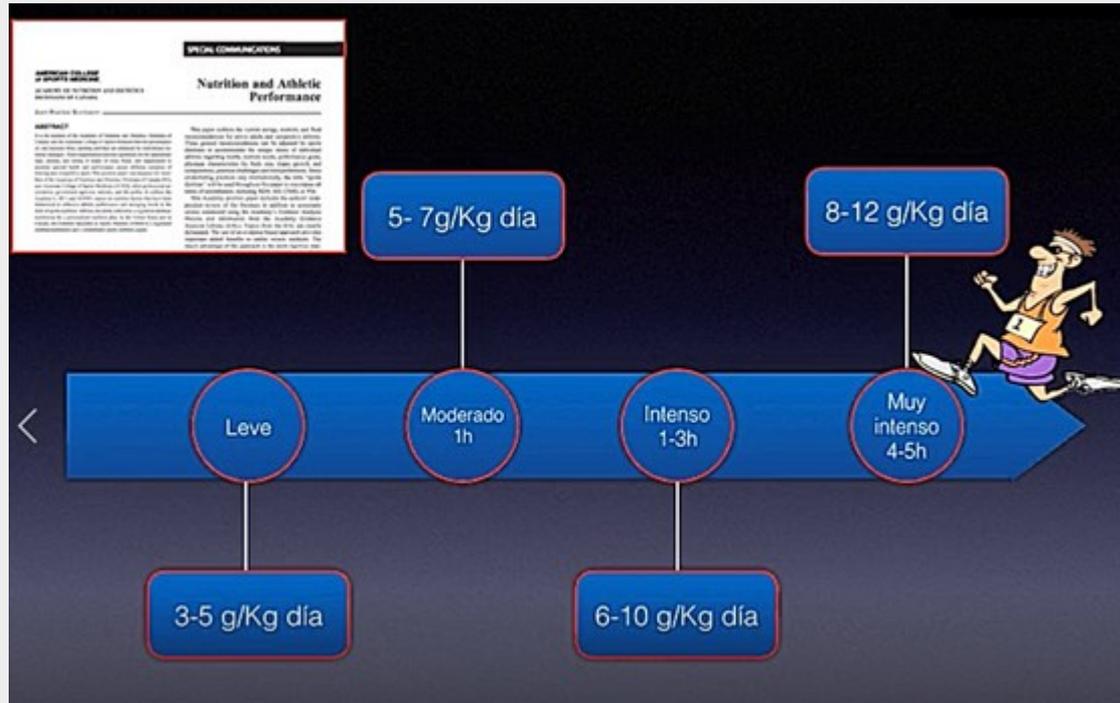


4. CARBOHIDRATOS: PERSONALIZADOS Y DEPENDIENDO DEL DEPORTE

Es un nutriente esencial durante la alta intensidad. Tenemos reservas que son limitadas (glucógeno), por tanto, hay que asegurarse de rellenarlas bien todos los días.



CARBOHIDRATOS E INTENSIDAD



Fuente: Fernando Mata (Periodización Nutricional, Nutriscience 2017).

5. PROTEÍNAS

1.2 - 1.8g/kg peso corporal. Proteína de alta biodisponibilidad como huevos, leche, yogur, carnes, pescado y whey. Como proteína vegetal: legumbres o derivados como tofu y soja.



6. GRASAS DE FUENTES SALUDABLES

Como Aceite de Oliva Virgen Extra, aguacate y frutos secos.
Mejor separadas de los entrenamientos, ya que pueden interferir en el proceso de readaptación posterior.



IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACIÓN

- 
1. Mantiene una correcta tensión arterial.
 2. Mejora la circulación: asegura que el flujo sanguíneo llega de forma correcta a los músculos, le aportan nutrientes y el oxígeno necesario.
 3. Ayuda a eliminar o reciclar los bioproductos y deshechos del metabolismo (ácido láctico).
 4. Repara las pérdidas de agua por sudor.
 5. Favorece la correcta contracción y prevención de calambres.
 6. La deshidratación contribuye a la fatiga muscular, por tanto, aumenta el riesgo de lesiones.

RECOMENDACIÓN

-Entre 200-400 ml agua 15 minutos antes del entreno o competición.

-1 vaso de agua cada 15-20 minutos (aprovechando descansos) o 4-6 sorbos.

*No se recomienda que la pérdida de agua sea más de un 2% del peso corporal. Por ejemplo, si pesa 60 kg, no debería perder más de 1,2 kg durante la actividad física.

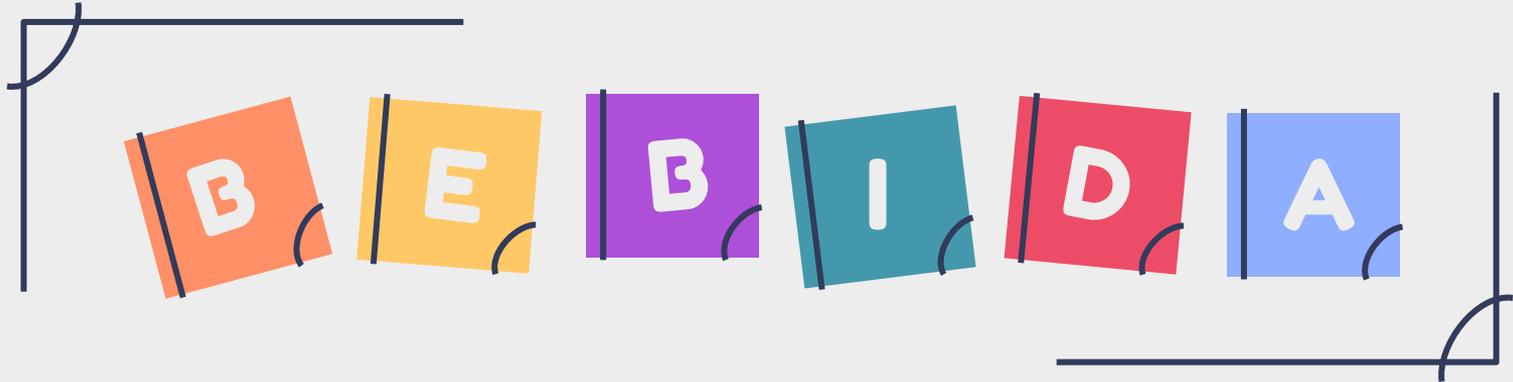
*Para conocer la tasa de sudor hay que medir peso antes y después del entrenamiento o competición.



BEBIDA ISOTÓNICA



Se recomiendan bebidas isotónicas durante entrenamientos o competiciones si > de 1 hora de duración o cuando las condiciones climáticas son desfavorables (calor o humedad).



RECOMENDACIONES



El objetivo de estas bebidas es reponer minerales perdidos con sudoración y proporcionar energía (en forma de hidratos de carbono). La bebida isotónica tiene que tener unas características muy concretas y estas son:

- Azúcares: mínimo 6% y máximo 9%.
- Energía: entre 80 Kcal y 359 Kcal por litro de bebida. El 75% de esta calorías tienen que provenir de azúcares sencillos (glucosa, sacarosa, maltodextrina, fructosa, etc.).
- Proporción de azúcares: 2:1 de glucosa/maltodextrina frente a fructosa. Esta característica es interesante pero no necesaria para la composición de la bebida.

RECOMENDACIONES

- Minerales: entre 460 mg de sodio y 1150 mg de sodio por cada litro de bebida (20-50ml por litro de bebida).
- Concentración de la bebida: 200-330 mOs/kg de agua.

 NUTRISFERA.es Dietética & Nutrición	1 litro de bebida	500 ml de bebida	330 ml de bebida	100 ml de bebida
Kcal	80 - 350	40 - 175	26,4 - 115,5	8 - 35
Hidratos de carbonos (g)	20 - 86	10 - 44	6,6 - 29	2 - 9
De los cuales azúcares	15 - 64,5	7,5 - 33	5 - 21,2	1,5 - 6,75
Sodio g (mg)	0,46 (460 mg) - 1,15 (1150 mg)	0,23 (230 mg) - 0,58 (580 mg)	0,15 (150 mg) - 0,379 (379,5mg)	0,046 (46 mg) - 0,12 (115 mg)

*NOTA: ¡La hidratación también debe entrenarse! No experimentar con bebidas isotónicas el mismo día de la competición o partido.

EJEMPLOS PRÁCTICOS | DÍA DE COMPETICIÓN

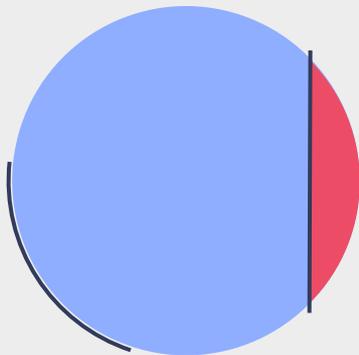
Carga entre 24 y 48 horas antes.
Comida precompetición = 3 horas antes.



PRECOMPETICIÓN

DESAYUNO

- Vaso de leche desnatada, yogur natural o zumo natural de naranja.
- Cereal: pan con mermelada/queso fresco y miel/jamón cocido o serrano o huevos. Cereales sin azúcares añadidos o muesli.
- 1 ó 2 frutas o fruta deshidratada (pasas, dátiles...).



SNACK LIGERO (30-60 min. antes)

- Fruta (plátano) y zumo de naranja.
- Pan con mermelada y dátiles.
 - Barrita energética casera (muesli, arroz inflado, miel, dátiles, o pasas).
- Fruta desecada (dátiles, pasas u orejones...).
- Arroz con leche casero.
 - Batido de chocolate.
 - Yogur con cereales, miel, plátano y pasas.

RECUPERACIÓN TRAS LA COMPETICIÓN

Un tentempié con proteína y carbohidratos es esencial entre 30-45 minutos después del ejercicio, especialmente si puede haber una segunda sesión de entrenamiento.



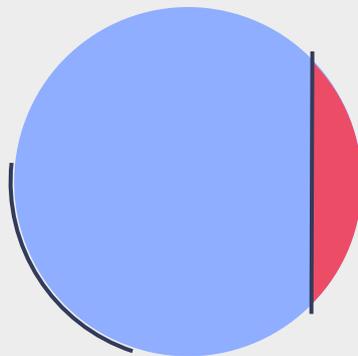
POSTCOMPETICIÓN



0.2 - 0.4g/kg de proteína ---> hasta 24 gramos de proteína: aumenta la síntesis de nuevas proteínas y la adaptación, recuperación y mejora muscular.

0.8 - 1.2g/kg de hidratos de carbono---> hasta 72 gramos: recompone el glucógeno.

SNACK



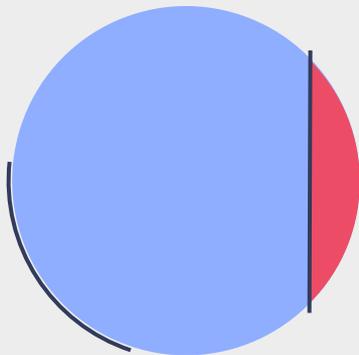
- Un plátano y un puñado de frutos secos.
 - Un batido de leche y una fruta.
 - Queso batido o yogur con fruta o muesli.
 - Una naranja y pan con huevo o carne blanca a la plancha.
 - Requesón con higos y miel.
 - Barrita proteica casera.
- 

POSTCOMPETICIÓN



Entre 1 y 23 horas después, realizar una comida completa que contenga todos los elementos, para asegurar la recuperación muscular y recargar los depósitos de energía.

COMIDA



- Sándwich, bocadillo o wrap de pollo o pavo y tortilla francesa.
 - Arroz o pasta con un poco de salsa y carne/pescado, atún o tofu y verduras.
 - Ensaladas de pasta con maíz, huevo o atún y queso fresco.
 - Tostadas integrales con huevos y ensalada.
 - Patata cocida con carne o pescado.
 - Opción vegetariana: arroz con tofu.
- 

POSTCOMPETICIÓN

COMIDA

	gramos	Kcal	hidatos de carbono(g)	proteínas (g)	grasas (g)	valina (g)	leucina (g)	isoleucina (g)	HC/proteína
Una manzana	130	67,6	17,95	0,34	0,22	0,02	0,02	0,01	
1 puñado de almendras	30	173,7	6,47	6,35	14,98	0,24	0,41	0,21	
Total	160	241,3	24,42	6,69	15,2	0,26	0,43	0,22	4/1
desnatado	125	70	9,6	7,16	0,22	0,54	0,66	0,36	
1 plátano	100	89	22,4	1,09	0,33	0,05	0,07	0,03	
Total	225	159	32	8,25	0,55	0,59	0,73	0,39	4/1
Pan	40	82,8	17,2	3,48	1	0,17	0,26	0,15	
Pavo	10	12,7	0	2,7	0,21	0,07	0,15	0,06	
Total	50	95,5	17,2	6,18	1,21	0,24	0,41	0,21	3/1

Fuente USDA (SR27). www.nutrisfera.es

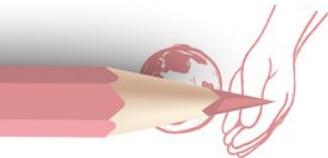
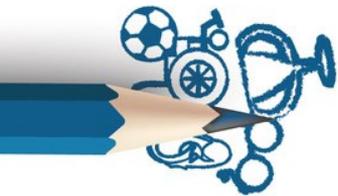
CONCLUSIONES

Recordar que comer bien solo el día de competición no es suficiente. Una alimentación saludable de forma constante es esencial para sacar el máximo rendimiento a la temporada de preparación y entrenamiento.

Además una correcta nutrición deportiva para niñas y niños deportistas puede ayudarles a recuperarse más rápido de lesiones graves.

En periodos de lesión es importante que la ingesta calórica sea la adecuada, debiendo de ser normocalórica e incluso ligeramente por encima. Con especial hincapié en alimentos de calidad y antiinflamatorios.

La recuperación se basa en cuatro conceptos que comienzan con la letra erre (4R): rehidratación, recarga de energía, reparación del tejido muscular y regeneración del sistema inmunitario.



**Instituto Andaluz
del Deporte**



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

