
Dieta deportiva: nutrición para el ejercicio físico

Nutrientes que no deben faltar en la dieta de un deportista

El ejercicio físico es necesario para el correcto funcionamiento de cuerpo y mente. Una buena combinación de dieta y deporte mejorará nuestras capacidades físicas, nos ayudará a combatir el estrés y la ansiedad y contribuirá a la pérdida de peso, en caso de que así se precise.

Beneficios fisiológicos del ejercicio físico

- Previene las enfermedades del corazón y evitan las recidivas en pacientes que ya han presentado infartos.
- Disminuye la tensión arterial y previene la hipertensión.
- Incrementa la capacidad cardíaca y respiratoria.
- Previene y reduce los trastornos respiratorios.
- Coadyuva en la reducción de peso, siempre que se acompañe de una dieta adecuada.
- Previene el deterioro de la mineralización ósea.
- Previene la atrofia del tejido muscular y la rigidez de las articulaciones.
- Previene y controla el dolor muscular.
- Facilita la propiocepción del organismo (limitaciones, fuerza, puntos fuertes y débiles, etc.).

Beneficios psicológicos y sociales del ejercicio físico

- Mejora la confianza y la autoestima del individuo.
- Favorece la liberación del estrés acumulado, reduciendo la ansiedad y el estrés.
- Facilita la relajación y el bienestar, gracias a la secreción de las hormonas endorfinas.
- Incrementa la energía vital, mejorando nuestra capacidad de trabajo.
- Mejora la calidad del sueño y de la vida sexual.
- Favorece el desarrollo de las relaciones sociales y previene determinadas conductas anómalas, como la antisocial.
- Ayuda a la superación personal y a la consecución de nuevos retos.

Ejercicio y dieta

Los nutrientes importantes a la hora de realizar ejercicio físico son:

1. Hidratos de carbono
2. Proteínas
3. Antioxidantes
4. Líquidos y electrolitos
5. Otros nutrientes: Calcio y hierro

1. Hidratos de carbono

Nuestro organismo los acumula como reservas:

- **En forma de glucagón en músculos e hígado:** estas reservas son las que se consumen en primera instancia. Son limitadas, su duración oscila entre 1,5 horas ó 2 tras haber iniciado un nivel intenso de ejercicio.
- **En forma de grasa en el tejido adiposo:** esta reserva es más difícil de consumir, ya que el organismo debe transformarla primero en azúcar y, posteriormente, distribuirla hasta las zonas que la requiera. La grasa en el tejido adiposo se consume siempre que el individuo realice el ejercicio de forma programada y constante.

Sin embargo, no todos los hidratos de carbono aportan los mismos beneficios para el organismo. En función del índice glucémico o índice de absorción de los hidratos de carbono, éstos se pueden clasificar en:

- **Hidratos de carbono de alto índice glucémico:** son azúcares simples que el intestino absorbe rápidamente. También pueden ser azúcares más complejos que nuestro organismo puede hidrolizar con facilidad. Es muy útil su ingesta durante la práctica del deporte, ya que ayudará a reponer los azúcares consumidos.
- **Hidratos de carbono de bajo o medio índice glucémico:** su absorción es más lenta. Por tanto, deben ser ingeridos horas antes de la práctica del deporte, para que el organismo pueda digerirlos, asimilarlos y mantenerlos en las reservas hasta que iniciemos la actividad física.

En cuanto a la cantidad, no debemos ingerir hidratos de carbono sin control, ya que el exceso se almacena en forma de grasa.

Alimentos en los que se encuentran los hidratos de carbono:

- **Hidratos de absorción lenta:** cereales integrales, frutos rojos (fresas y cerezas), hortalizas, legumbres.
- **Hidratos de absorción rápida:** azúcar, miel, fruta, harinas refinadas.

2. Proteínas

Su principal función consiste en la reparación de tejidos y la formación muscular. Durante la actividad física se producen micro-roturas musculares que, de no ser reparadas en breve espacio de tiempo, pueden dar lugar a lesiones.

El valor biológico de las proteínas se mide en función de la cantidad de aminoácidos esenciales que poseen en su estructura. Se distinguen, por tanto, proteínas de alto valor biológico y de bajo valor biológico. Un aminoácido esencial es aquél que nuestro organismo no puede sintetizar y que, por tanto, debe ser administrado a través de la dieta. Las proteínas de mayor valor biológico son las que encontramos en alimentos de origen animal.

Alimentos en los que se encuentran las proteínas:

- **Alimentos de origen animal:** carne, pescado, marisco, huevos.
- **Alimentos de origen vegetal:** cereales, trigo y arroz.

3. Antioxidantes

Durante el ejercicio se produce un aumento de radicales libres que producen un daño oxidativo celular. Una dieta adecuada contiene suficientes sustancias antioxidantes. Las principales son:

- **Vitaminas A, E y C.**
- **Aminoácidos:** cisteína, metionina, tirosina.
- **Minerales:** selenio, cobre, zinc y manganeso.
- **Otros:** carotenoides, flavonoides, isoflavonas.

Alimentos donde se encuentran los antioxidantes:

- **Vitamina A:** en verduras de color rojo y verde, como pimientos, zanahorias, espinacas o tomates. También en frutas como el melón, los albaricoques o las cerezas.

- **Vitamina C:** en verduras como tomates, espinacas, pimientos y en las que pertenecen a la familia de la col. En frutas como piña, mango, kiwi, fresas, naranjas, caqui y bayas.
- **Vitamina E:** en aceites, principalmente de oliva. En verduras como espárragos y espinacas. También en cereales, pescado azul, carne y frutos secos.
- **Cisteína:** en alimentos de origen animal como cerdo, pollo, pavo, huevos, leche y sus derivados. En los de origen vegetal, como pimiento rojo, ajo, cebolla, brócoli, muesli y germen de trigo.
- **Metionina:** en alimentos de origen animal: carnes, pescado, marisco y huevos.
- **Cobre:** en alimentos de origen animal como carne y vísceras. En los de origen vegetal, como cereales integrales, frutas secas y legumbres.
- **Zinc:** en alimentos de origen animal, sobre todo frutos del mar. También está presente en carnes y lácteos. En los de origen vegetal, los encontramos en frutos secos y cereales enriquecidos.
- **Selenio:** en mayor proporción, en los alimentos de origen animal: carne, pescado, marisco y huevos. En menor proporción, en cereales, frutas y verduras.
- **Manganeso:** en frutos secos, cereales integrales, yema de huevo, legumbres y verdura de hoja verde.
- **Flavonoides:** frutas, verduras, soja, semillas, té, cerveza, vino tinto y extracto de plantas como arándano y ginkgo biloba.

4. Líquidos y electrolitos

Durante la actividad física se produce una pérdida de líquidos y electrolitos a través del sudor. Por tanto, son fundamentales la hidratación y su mantenimiento constante, tanto durante el ejercicio como después del mismo. Las bebidas isotónicas ricas en electrolitos e hidratos de carbono simples son recomendables durante la práctica del deporte. Los minerales más importantes en el mantenimiento del balance hídrico son:

- **Potasio:** influye en la función muscular, el almacenamiento de glucógeno y en el equilibrio hídrico.
- **Sodio:** participa en la activación enzimática.
- **Magnesio:** interviene en la metabolización de las proteínas, así como en la activación enzimática y la función muscular.
- **Fósforo:** necesario para la formación de ATP (energía de las células).
- **Potasio:** carnes rojas, pollo, pescado, soja, hortalizas, frutas como los cítricos, el melón, los plátanos, el kiwi o las ciruelas. Las frutas secas contienen más cantidad de potasio.
- **Sodio:** principalmente en la sal, seguido de alimentos procesados, queso, pan, cereales, ahumados, curados y salmueras.
- **Magnesio:** carnes, marisco, lácteos, frutos secos y granos de cereales integrales.

- **Fósforo:** en alimentos ricos en proteínas, como carnes, pescados, mariscos, huevos, lácteos, frutas secas, cereales y legumbres.
-

5. Otros nutrientes: Calcio y hierro

- **Calcio:** es el componente fundamental de los huesos. También influye en el mantenimiento del equilibrio hídrico.
- **Hierro:** interviene en la formación de glóbulos rojos, encargados de transportar oxígeno hasta las células. Un aporte insuficiente de hierro puede originar anemia y un aporte de oxígeno inadecuado.

Alimentos donde se encuentran nutrientes como el calcio y el hierro:

- **Calcio:** lácteos, pescados enlatados y frutos secos.
- **Hierro:** en los alimentos, el hierro se presenta bajo dos formas:
 - Hierro hemo: vísceras, carnes, pescados y mariscos.
 - Hierro no hemo: vegetales como legumbres, verduras de hoja verde, frutos secos, yema de huevo o cereales enriquecidos.