**NUTRICIÓN Y DEPORTE**

**Actividad Física:**

**¿Qué es?**

Se considera actividad física, también conocida como movimiento activo, a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiera un gasto de energía, ya sean programadas o no.

**Beneficios de realizar actividad física.**

* Mejora de la autoestima, de la imagen corporal, del estado de ánimo y del insomnio.
* Prevención o retardo de la pérdida de funciones cognitivas, como la memoria y la atención.
* Mejora en la socialización y en la calidad de vida.
* Reducción del estrés, ansiedad y depresión.
* Prevención de ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) como hipertensión arterial y diabetes.





**Alimentación:**

Recomendación nutricional según las GAPA (Guías Argentinas para la Población Argentina):

Es importante acompañar al movimiento activo o ejercicio con una alimentación equilibrada. Dentro de los grupos de alimentos que deben incluirse a diario, se encuentran:

**Grupo uno: Vegetales y frutas.**

Son fuente de vitamina A y fibra. Se recomienda consumir cinco porciones al día, mínimo (una porción equivale a medio plato playo, una unidad mediana).

Este grupo no incluye: Batata, choclo, mandioca y papa.

**Grupo dos: Legumbres, cereales, papa, pan y pastas.**

Este incluye: Batata, choclo, mandioca y papa. Son fuente de hidratos de carbono complejos. Las legumbres y los cereales integrales son fuente de fibra. Se recomienda consumir cuatro porciones al día (una porción equivale a un miñón de pan, media taza de cereales cocidos, una papa mediana, medio choclo o mandioca).

**Grupo tres: Leche, yogur y quesos.**

Son fuente de calcio, proteínas de alto valor biológico, vitamina A y D. Se recomienda consumir tres porciones al día (una porción equivale a una taza de leche líquida, un vaso de yogur, una rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o una cucharada tipo postre de queso crema).

**Grupo cuatro: Carnes y huevo.**

Dentro de este se incluyen las carnes rojas y blancas. Son fuente de hierro, proteínas de alto valor biológico, zinc y vitamina B12. Se recomienda consumir una porción al día de cualquier tipo de carne (equivalente al tamaño de la palma de la mano) o un huevo.

**Grupo cinco: Aceites, frutos secos o semillas.**

Son fuente de vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas también aportan ácidos grasos esenciales. Se recomienda consumir dos porciones al día (una porción equivale a una cucharada sopera de aceite, un puñado de frutos secos o una cucharada sopera de semillas). En lo posible evitar frituras.

**Grupo seis: Alimentos de consumo opcional.**

Su consumo en exceso puede dañar la salud. Se recomienda no consumir diariamente.

**Actividad física y nutrición:**

Una correcta alimentación es fundamental para todos los individuos, pero en deportistas cobra mayor relevancia porque si la misma es adecuada permite potenciar su rendimiento deportivo.

A la hora de realizar una actividad, en especial si es programada y/o de alto rendimiento, una adecuada alimentación puede prevenir hipoglucemias. Las mimas pueden causar inestabilidad, ligero aturdimiento, desmayo, fatiga, temblores, hambre y sudoración excesiva.

A través de la ingesta de alimentos, incorporamos a nuestro cuerpo sustancias como:

* Macronutrientes.
* Agua.
* Vitaminas.
* Minerales.

Dentro de las **macronutrientes** podemos encontrar: Los hidratos de carbono, las proteinas y las grasas, también conocidas como lípidos.

**Hidratos de carbono:**

Sus unidades básicas son: Glucosa, fructosa y galactosa. A partir de ellas se pueden formar distintas combinaciones como: sacarosa (azúcar), lactosa (leche) y maltosa (alimentos infantiles), estructuras mucho más simples que el almidón (cereales, legumbres y tubérculos) y las fibras (vegetales y frutas).

Los hidratos de carbono simples se absorben con mayor facilidad en intestino y producen un aumento mucho más rápido de la glucemia (azúcar en sangre) que los más complejos.

La glucosa es de suma importancia por su función energética y primordial durante la práctica deportiva.

Recomendaciones de consumo por kg de peso según la actividad: En deportes de resistencia, el rendimiento del deportista depende de su capacidad aeróbica la cual se encuentra íntimamente relacionada con la concentración de glucógeno muscular lograda por un óptimo aporte de hidratos.

**Proteinas:**

Su unidad estructural son los aminoácidos.

Tienen función plástica, es decir, son útiles para construir y mantener distintos tejidos corporales. Además, son necesarias para la formación de glóbulos rojos, hormonas y anticuerpos.

En el ámbito deportivo se observa un consumo excesivo de este macronutriente a través de suplementos proteicos o una ingesta excesiva de alimentos altos en proteínas. Si se consumen en exceso, dejan de cumplir su función plástica y pasan a utilizarse para brindar energía o incluso pasan a almacenarse como grasa corporal dentro del tejido adiposo.

Dentro de las proteínas completas (formadas por todos los aminoácidos esenciales, los que el cuerpo no puede producir por sí mismo y deben ser incorporados con la alimentación) encontramos a las carnes, lácteos y huevo.

Dentro de las proteínas incompletas (no contienen todos los aminoácidos esenciales) encontramos los alimentos de origen vegetal, excepto la quinoa. Sin embargo, se pueden realizar ciertas combinaciones para “formar” una proteína completa: Cereal y legumbres o cereal y semillas.

**Grasas o lípidos:**

Dentro de este se encuentran los triglicéridos (comúnmente llamados grasas), los fosfolípidos y los esteroles. Las grasas son elementos de reserva y protección: Forman parte de la estructura de las membranas biológicas y están presentes en la síntesis de hormonas esteroideas y sales biliares. Algunas de ellas contienen ciertos ácidos grasos esenciales que el hombre no puede sintetizar y juegan un papel importante en ciertas estructuras.

Participan en el metabolismo energético al igual que los hidratos de carbono ya que mediante su oxidación en el musculo se puede obtener ATP útil para la contracción muscular. Esto tiene relevancia cuando se agotan las reservas de glucógeno y la actividad sigue en curso. Además, aportan sabor, favorecen la textura de las preparaciones y contribuyen a la salud cardiovascular de los individuos.

**Agua:**

Es el componente más abundante del cuerpo humano por lo que resulta necesario incorporarla diariamente de manera adecuada.

Algunas funciones:

* Regular la temperatura corporal.
* Participar en los procesos de digestión y absorción de nutrientes.
* Regular la presión arterial.
* Favorecer la lubricación de articulaciones.
* Permitir el transporte de distintos componentes.

Una buena hidratación es importante en todo momento, pero cuando una persona realiza algún deporte su importancia cobra mayor relevancia porque el riesgo de deshidratación se encuentra incrementado por la pérdida de líquidos a través del sudor.

La deshidratación puede llegar a ser leve e incluso pasar inadvertida pero aun así afectar el rendimiento deportivo.

Signos y síntomas de deshidratación:

* Aumento de la frecuencia cardiaca.
* Sed.
* Desgano.
* Calambres.
* Fatiga.
* Dolor de cabeza.
* Falta de concentración.
* Perdida del apetito.
* Sensación de calor excesivo.
* Nauseas.
* Aturdimiento.

Es primordial mantener una hidratación adecuada antes, durante y después de la realización de actividad física para que no se vea afectado el rendimiento de la persona y para no poner en riesgo su salud.

Mantener una correcta hidratación es tan importante como tener un aporte adecuado de macro y micronutrientes a la hora de realizar una actividad física.

El aporte más significativo de agua se establece a través de la ingesta de líquidos. Siempre se aconseja el consumo de agua y se desaconseja el consumo de gaseosas u otro tipo de bebidas. Debemos recordar que las gaseosas se encuentran dentro del grupo de alimentos “opcionales” ya que contiene grandes cantidades de azúcar. Controlar el consumo de las versiones “light” ya que contiene edulcorantes no calóricos muchas veces en cantidades superiores a las recomendaciones diarias lo que puede terminar afectando la salud de las personas.

En caso de que la persona refiera dificultada para consumir agua, se puede recomendar el consumo de aguas saborizadas de manera natural con frutas o limonadas.

**Importancia de la alimentación durante el entrenamiento en actividades programadas o competencias:**

Además del entrenamiento y perfeccionamiento de la técnica a la hora de una competencia, hay otros factores que cobran relevancia en el rendimiento del deportista como ser la alimentación o el patrón de sueño. Estos últimos pueden hacer la diferencia entre el rendimiento de un deportista y otro.

El acompañamiento nutricional del deportista se realiza durante todo su trayecto deportivo. La alimentación en el deporte es característica de cada disciplina, hay lineamientos específicos según intensidad, tiempo y duración. Los planes de alimentación no se orientan únicamente a lo saludable o estético, sino también a la mejora deportiva.

**Dia de la competencia:**

**Objetivo:** Comenzar la actividad con tanto glucógeno muscular como sea posible para potenciar el rendimiento y retrasar la fatiga.

**Momentos vinculados al entrenamiento y sus recomendaciones:**

**Preentrenamiento:** intervalo de tiempo previo al momento de la competencia/actividad.

En este momento debemos tener en cuenta:

* El tipo de alimento y el momento de la ingesta, este último depende de las experiencias previas de cada deportista en relación a su tolerancia gástrica.
* Los alimentos ingeridos pocas horas antes del entrenamiento contribuyen de forma limitada a las reservas de glucógeno muscular, pero aseguran una glucemia normal y previenen el hambre.
* El volumen de la comida, contenido caloricio, composición y osmolaridad.
* Composición: Principalmente hidratos de carbono y proteínas. No debe incluir: Alimentos altos en fibra o grasas para evitar que el deportista sufra pesadez o algún malestar gastrointestinal.

Ideas de alimentos que podemos ingerir en este momento previo al entrenamiento:

* Yogur con cereales.
* Tostadas con queso.
* Yogur con granola.
* Pescado o pechuga de pollo con puré.
* Pancakes de banana con un vaso de leche.
* Licuado de banana con mix de frutos secos.

**Intra entrenamiento:** durante la realización de la actividad.

En ejercicios prolongados de moderada/alta intensidad (más de una hora de duración) se recomienda el consumo de hidratos de carbono para ayudar a mantener la glucemia, reducir la glucogenólisis hepática, mejorar la capacidad aeróbica y posponer la fatiga, mejorando de esta manera el rendimiento.

Se suele recurrir al consumo de alimentos del grupo de “opcionales” de las GAPA. En este momento debemos tener cuidado con el consumo de hidratos de carbono simples y la tolerancia gastrointestinal de cada individuo.

Algunas ideas de alimentos que se pueden consumir en este momento del entrenamiento:

* Frutas.
* Jugos de frutas naturales.
* Licuados.
* Gomitas.
* Mielcitas.
* Barritas de cereal.
* Puré de frutas.
* Geles deportivos.

**Post entrenamiento:** Una vez finalizada la actividad.

Debemos reponer los nutrientes utilizados y garantizar una reposición rápida de las reservas. Es imprescindible el consumo de hidratos de carbono por su estimulo insulínico.

En este momento se debe incluir una porción de proteínas para disminuir la degradación proteica durante las horas siguientes y favorecer la rápida reposición de glucógeno muscular.

En los deportistas que entrenan más de una vez al día y tienen sesiones que son cercanas entre sí, es esencial recuperar las reservas de glucógeno muscular. Para ello, se deben consumir alimentos y bebidas ricos en hidratos de carbono inmediatamente después de las sesiones.

Algunos ejemplos de alimentos que se pueden consumir post entrenamiento son:

* Sándwich de queso.
* Fideos con atún.
* Arroz con pollo.
* Licuado de leche o bebida vegetal + frutas con barrita de cereal casera.
* Carne al horno con puré de papa.
* Tostadas con tofu.
* Pancakes de avena y manzana.
* Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, lentejas y cubitos de queso.