

Nutrición deportiva: comer durante el entrenamiento y las competencias

La comida antes de un partido o de un evento es su última oportunidad de llenar a capacidad los tanques de combustible de su cuerpo con alimentos ricos en carbohidratos. Comer antes del entrenamiento o una competencia ayuda a garantizar que tenga la energía necesaria para su mejor rendimiento.

Su comida antes de un evento debe ser:

- 2 – 4 horas antes de la hora del inicio
- Principalmente carbohidratos, que son la fuente principal de combustible del organismo
- Moderada en proteínas
- Baja en grasas

El tamaño de las comidas antes de un evento variará de acuerdo a sus necesidades energéticas, el deporte, el nivel de intensidad, la duración del ejercicio, el sexo y el tamaño corporal. Estos son ejemplos de alimentos que puede considerar.

Antes del partido: desayuno

Opción de comida #1:

- 1-2 tazas de cereal con 1-1.5 tazas de leche (desnatada o al 1%)
- Frutas cortadas
- Puñado de nueces

Opción de comida #2:

- 1 taza de yogur de frutas desnatado o bajo en grasa
- 0.5-1 taza de cereal crujiente (por ej., Grape Nuts, granola, Kashi)
- Fruta

Opción de comida #3:

- 2 tostadas O 1 muffin inglés O 1 bagel
- Untar 1-2 cucharadas de mantequilla de maní natural, miel y 1 plátano cortado
- 8-10 oz. leche (desnatada o al 1%) o 100% jugo de naranja

Opción de comida #4:

- 2 huevos (o 1 huevo + 1 clara de huevo)
- 2 tostadas

Antes del partido: almuerzo

Opción de comida #1:

- Sándwich de pavo (2 rebanadas de pan integral, 2-3 rebanadas de pavo, 1 rebanada de queso, vegetales)
- 1 fruta
- 15-20 pretzels o galletas
- 1 taza de leche

Opción de comida #2:

- Ensalada de pasta (1.5 tazas de pasta; 3-5 oz. de atún, pollo o salmón enlatado 1 taza de vegetales)
- 1-2 cucharadas de vinagreta
- 1 fruta
- 1 taza de leche o agua

Opción de comida #3:

- Sándwich de ensalada de atún o salmón en pan de pita de trigo integral (pruebe a hacerlo con aceite de oliva y vinagre balsámico en vez de mayonesa)
- Fruta fresca
- 1 taza de zanahorias miniatura
- Galletas o papas fritas horneadas o pretzels
- 1 taza de leche

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista certificado únicamente, y no está pensado para ser usado por otros profesionales.

Consejos que debe recordar:

- Las comidas deben consistir principalmente de carbohidratos con cantidades moderadas de proteína y bajas en grasa.
- Los carbohidratos se encuentran en:
 - Los granos (cereal, pasta, pan)
 - Vegetales con almidón (papas, maíz, calabacín)
 - Fruta
 - Frijoles
 - Productos lácteos
- Considere los alimentos bajos en fibra y fáciles de digerir, especialmente si no está acostumbrado a los alimentos de alto contenido de fibra (productos integrales, frutas, vegetales). No pase mucho tiempo sin comer. Si tiene un “estómago nervioso”, considere los batidos de fruta o los productos de nutrición para atletas, que son más fáciles de digerir.
- Una hora antes de una competencia, tome bebidas energéticas o productos para deportistas (gel, block) para llenar a capacidad sus reservas de carbohidratos.
- No experimente con alimentos nuevos antes de una competencia importante. En cambio, practique con nuevos alimentos durante el entrenamiento o las sesiones de prácticas.
- Todo el mundo es diferente. Identifique lo que le gusta y lo que tolera mejor.
- Recuerde hidratarse durante las 4 horas anteriores al ejercicio (vea el folleto sobre “Hidratación”).
- Para su comida antes del evento, propóngase comer 0.45 - 1.36 gramos (g) de carbohidratos por libra de peso corporal (1-3 g por kilo de peso corporal).

Por ejemplo: si pesa 125 lb., se propondrá comer de 56 a 170 g de carbohidratos.

$$\frac{125}{\text{Peso corporal}} \text{ (libras)} \times 0.45 = \underline{56} \text{ g} \quad (\text{baja cantidad de carbohidratos que debe comer})$$

$$\frac{125}{\text{Peso corporal}} \text{ (libras)} \times 1.36 = \underline{170} \text{ g} \quad (\text{alta cantidad de carbohidratos que debe comer})$$

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

Este folleto está pensado para usarse durante una cita con un dietista certificado únicamente, y no está pensado para ser usado por otros profesionales.

© 2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Patient and Provider Publications RD068S - 02/19 (Spanish translation 03/19 by inWhatLanguage)