

### **TIPOS DE ALIMENTOS Y UTILIZACIÓN DURANTE EL EJERCICIO.**

#### *\* HIDRATOS DE CARBONO*

La utilización de los hidratos de carbono como energía, dependen de la intensidad y la duración del ejercicio, aumentando su utilización con mayor intensidad y disminuyendo con la duración del mismo. A medida que el tiempo se prolonga y la intensidad baja, se utilizarán más los ácidos grasos. Los hidratos de Carbono deben suponer cerca de 60% del aporte energético total.

#### *\* GRASAS*

En una persona deportista deben suponer entre el 20-30% del aporte energético total. Para reducir la ingesta de grasa (actualmente se consume entre un 35 y 45%) se recomienda evitar embutidos, pastelería, bollos, helados...

#### *\* PROTEÍNAS*

Nuestro cuerpo puede sintetizar proteínas a partir de aminoácidos, pero sólo los no esenciales, con lo que debemos ingerir los aminoácidos esenciales. Las proteínas deben suponer entre un 10 y un 15% del aporte energético total. No suelen ser utilizadas como energía durante el ejercicio (salvo casos concretos), siendo su principal función la formación de tejidos. Se recomienda un consumo aproximado durante la temporada de 1-1,2 Gramos/KG/Día (puede aumentarse a 1,5 gr/KG/Día en pretemporada en las cuales se aumente el trabajo de fuerza).

#### *\* VITAMINAS Y MINERALES*

Es suficiente la aportación con dietas variadas y ricas en nutrientes. No existen estudios que apoyen la suplementación vitamínica en la práctica deportiva.

### **HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO.**

El agua es fundamental en el funcionamiento corporal, así cabe destacar su función como termorregulador (controlar la temperatura corporal), transportador de nutrientes, lubricar y dar soporte a tendones y articulaciones. Recomendaciones:

- Se recomienda beber 0,5 litros sobre 2 horas antes del ejercicio

- Intentar beber a intervalos regulares durante la competición o entrenamiento.

-Se recomienda una temperatura de entre 15-22°C y beber soluciones con un 4-8% de carbohidratos.

## **RECOMENDACIONES GENERALES EN EL EJERCICIO.**

### **\* Antes del ejercicio:**

#### **30-60 minutos previos al ejercicio**

Se deben consumir hidratos de carbono que mantengan o aumenten los niveles de glucosa sanguínea, sin que aumente en exceso la secreción de insulina. Para ello, se recomienda ingerir alimentos con un índice glucémico bajo.

#### **3-6 horas previas al ejercicio**

Una dieta rica en hidratos de carbono es una parte esencial de la preparación de la competición o entrenamiento.

La comida previa a la competición debería suponer unas 500-800 calorías con una proporción alta en hidratos de carbono y baja en proteínas, grasas y fibra. Los alimentos deberían tener un índice glucémico alto. No se recomienda probar comidas nuevas.

### **\* Durante el ejercicio:**

Intentar beber a intervalos regulares durante la competición o entrenamiento, recomendando soluciones con un 4-8% de carbohidratos.

### **\* Después el ejercicio:**

Teniendo en cuenta que los hidratos de carbono se agotan tras 90-120' de ejercicio a cierta intensidad, será muy importante recuperarlos lo antes posible.

La recuperación de los hidratos de carbono es mucho más rápida durante las primeras horas. Además se aconseja que sean hidratos de carbono con un alto índice glucémico (pan, patatas cocidas...) en forma líquida o sólida.

<b>ANTES (+-30')</b>	<b>DURANTE (INTERVALOS REGULARES)</b>	<b>DESPUÉS (0-2 HORAS)</b>
- 250 ml bebida isotónica - 1 barrita energética - 100 gr frutos secos - 2-3 plátanos	- 60/100 gr frutos secos - 1 barrita energética - 2-3 plátanos - 1/1,5 l bebida azucarada	- Pasta - Pan - Arroz - Patatas cocidas - Bebidas isotónicas