

Fundación **MAPFRE**



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21



**CÓMO LLEGAR MÁS LEJOS EN
TU CARRERA DE CADA DÍA.**

**CONSEJOS DE NUTRICIÓN
PARA DEPORTISTAS DE RESISTENCIA**



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

Fundación
MAPFRE

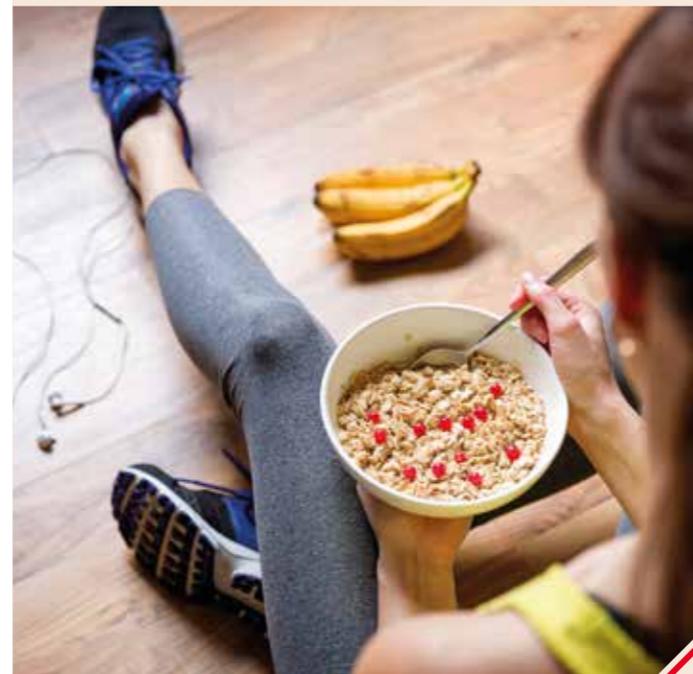


MEJORA



EN TU ACTIVIDAD DEPORTIVA SIGUIENDO UNOS CONSEJOS GANADORES

- Los deportes de resistencia o larga duración, como la carrera a pie, el ciclismo, el triatlón o la natación de travesía, requieren **mantener un peso y composición corporal adecuados** para su práctica.
- Para ello, **una alimentación específica e individualizada** –que dependerá de tus características fisiológicas-genéticas, y del tipo y frecuencia de entrenamiento– te ayudará a alcanzar tus objetivos.
- Además, una buena **suplementación con ayudas ergonutricionales** te permitirán maximizar la obtención de energía por la vía aeróbica, mejorando así tu rendimiento.



+ ¿SABÍAS QUE...?



- Hay diferentes **estrategias de alimentación** para generar adaptaciones en tu cuerpo, y que este utilice unas fuentes energéticas en mayor proporción que otras (grasas o hidratos de carbono).
- Si **individualizas tu plan de alimentación** al máximo, optimizarás el rendimiento tanto en las fases de entrenamiento y competición, y te resultará más fácil recuperarte de forma rápida y adecuada.

RECOMENDACIONES

DIETÉTICAS GENERALES



Sigue una dieta mediterránea abundante en frutas y verduras, legumbres, frutos secos sin sal, cereales integrales y aceite de oliva.

Modera el consumo de alimentos de origen animal. Elige lácteos bajos en grasa y prefiere los pescados y huevos antes que las carnes. En este caso, opta por las aves (pollo o pavo), el conejo y las magras de cerdo, antes que la ternera, el cordero y sus partes grasas.

Evita los alimentos ultraprocesados como embutidos y fiambres, bollería, galletas, comida rápida, refrescos, etc. Lee las etiquetas y elige los que tengan menos grasas saturadas, sal y azúcares.



Pescados.

Consumir todo tipo de pescados al menos 3-4 veces por semana, tanto blancos como azules. Evitar los precocinados, salazones y ahumados.



Frutos secos y semillas.

Consumir un puñadito cada día en su forma natural, sin sal ni azúcares añadidos, preferentemente crudos.



Bebidas.

Seguir un plan de hidratación individualizado. Asegurar agua en las comidas y entre horas atendiendo a la sed. En competición y entrenamiento, adecuar a las pérdidas.



Condimentos, hierbas aromáticas y especias.

Consumir frescas o desecadas para reducir el uso de sal en la cocina. Evitar extractos para caldo, salsas y aderezos comerciales.

SUPLEMENTACIÓN

Y AYUDAS ERGONUTRICIONALES

- + Si decides usar este tipo de sustancias, hazlo bajo la supervisión de un dietista-nutricionista deportivo para asegurar su eficacia.
- + **Bebidas para deportistas.**
Tomar 30 minutos antes de entrenar si el ejercicio dura más de 45 minutos. Para los deportes de resistencia, conviene elegir bebidas isotónicas o ligeramente hipotónicas.
- + **Cafeína.**
Consumir 3-6 mg/kg de peso una hora antes del ejercicio puede mejorar el rendimiento. Aunque al ser una sustancia dosis-dependiente, su ingesta frecuente reduce sus efectos. Un café tiene entre 15-100 mg de cafeína.



DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN* (RECUPERACIÓN)

Inmediatamente después (durante la primera hora)

- 1º LÍQUIDOS: Rehidratación con bebida recuperadora rica en HC y con aporte de proteína de alta calidad (por ejemplo, con suero de leche o "whey").
- 2º SÓLIDOS: Frutos secos y fruta madura o desecada.

Siguiente comida

Verduras crudas en forma de ensalada + 1 plato de arroz no integral con setas y huevo (o pescado/carne) + lácteo desnatado + fruta temporalada (según gasto realizado).



*Seguir con la recuperación hídrica al menos las 2-4-6 horas posteriores según pérdida de peso y actividad realizada y las condiciones climáticas.

PRE-COMPETICIÓN

3-4 horas antes

DESAYUNO

1 vaso de zumo de frutas o frutas fresca en trozos+ 1 vaso de leche desnatada + 40 g de muesli (o avena) + 1 cucharada de miel + 25g de Frutos secos.

COMIDA

1 plato de pasta no integral con pollo o pescado blanco hervido con salsa ligera + 1 yogur desnatado + Puré o licuado de fruta de temporada madura.

30 minutos antes

Gel de 30-50 g de HC o barrita, o puñado de fruta deshidratada (orejones, pasas, etc).

DURANTE

Gel con 30-50 g de HC acompañado de agua 0,5 L/ hora (probar sabores y aporte de cafeína previo a competición). Buena hidratación.

Fruta madura o deshidratada en función de tolerancia.

Ajustar suplementación si fuera necesario (geles, barritas, isotónico, etc.).



+ Bicarbonato sódico.

Favorece el rendimiento en pruebas de velocidad y resistencia, pero puede ocasionar ardores, náuseas, vómitos y diarreas (una ingesta abundante de agua ayuda a evitarlos).

+ Beta-alanina.

Aumenta la resistencia a la fatiga actuando de un modo similar al bicarbonato, pero sin ocasionar molestias gastrointestinales.

+ Monohidrato de creatina.

Aumenta las reservas musculares de compuestos energéticos y el rendimiento en atletas de velocidad y resistencia.



HIDRATACIÓN Y ENERGÍA:

FACTORES CLAVE

+ Hidratación.

Un buen estado de hidratación durante las actividades deportivas mejora el rendimiento y evita complicaciones en la salud.

Tanto la deshidratación como el consumo excesivo de agua y bajo de sodio pueden ocasionar efectos negativos, siendo más peligroso el segundo caso por riesgo de hiponatremia.

+ Energía.

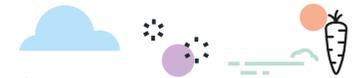
El aporte de azúcares en las bebidas de rehidratación durante el esfuerzo mejora el rendimiento. Estas bebidas tienen un alto índice glucémico, y resultan más efectivas cuando contienen mezclas de diversos tipos de azúcares.

En ejercicios de alta intensidad y duración mayor de una hora, conviene aportar tanto líquidos como energía, en la bebida o en forma de geles, para evitar o retrasar la aparición de fatiga y, como consecuencia, la disminución del rendimiento.



MODELO DE INGESTAS

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN



DÍA ANTERIOR

DESAYUNO	200 ml leche semi o desnatada o bebida vegetal rica en calcio y sin azúcares añadidos (en caso de veganismo o alergia a proteína de leche de vaca). 2 tostadas de pan blanco con tomate y huevo duro en rodajas y aceite de oliva virgen extra. 25 g avellanas.
ALMUERZO	1 vaso de queso batido o 2 yogures. 1 ración de fruta de temporada. 4-5 dátiles sin azúcar añadido. 25 g de nueces.
COMIDA	1 plato de verdura de temporada al horno. 1/2 dorada al horno con puré de patata y zanahoria. 1 ración de fruta de temporada.
MERIENDA	1 vaso de compota de manzana. 50 g de requesón sin azúcar añadido. 4-5 higos secos.
CENA	1 plato de salteado de arroz y verduras con dados de carne (magra) a la plancha.

Pan: se puede incluir una porción de 20-40 g (integral o blanco, según preferencias) en comida y cena.

RECOMENDACIONES

POR GRUPOS DE ALIMENTOS



Cereales y derivados.

Consumir cereales no integrales (pan, arroz, pasta, etc.) para una absorción más rápida antes y después del ejercicio, y cereales integrales para una absorción más lenta en temporadas sin competiciones.



Tubérculos.

Consumir todos los que son frescos. Evitar las patatas fritas de bolsa y los snacks en general.



Legumbres.

Consumir todo tipo de legumbres al menos 3-4 veces por semana. Evitar las que incorporan carnes procesadas ricas en grasas, como embutidos o carnes muy grasas.



Frutas.

Consumir todo tipo de frutas frescas al menos 3 veces al día, y deshidratadas (pasas, orejones, plátano, ciruelas, etc.) Evitar néctares y otras bebidas a base de frutas. Limitar los zumos a no más de un vaso al día.



Hortalizas.

Consumir todo tipo de hortalizas al menos 2 veces al día, incluyendo las de hoja varias veces a la semana. Evitar las conservas, encurtidos y precocinados.



Lácteos.

Consumir preferentemente los bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%) 2 veces al día. Evitar los lácteos azucarados y los quesos curados y semicurados.



Carnes.

Moderar el consumo de carnes en general, y elegir las de ave y conejo antes que otras. Evitar carnes grasas, embutidos, salazones, fiambres, salchichas, hamburguesas, etc.



Huevos.

Consumir 3-4 veces a la semana en preparaciones diversas, tales como tortillas, cocidos, revueltos, escalfados, etc.



Sigue un plan de hidratación adaptado a tu práctica deportiva, con bebidas y alimentos ricos en agua como frutas y hortalizas, lácteos líquidos, etc.



Asegura un aporte suficiente de proteínas de alta calidad (pescados, huevos, legumbres, carnes muy magras, etc.) para mantener o aumentar la masa muscular y recuperar la pérdida durante el ejercicio.



Evita el alcohol y los medicamentos que alteren el rendimiento físico, como antiinflamatorios no esteroideos, aspirina, ibuprofeno, diclofenaco, etc.





Y A LA HORA DE COCINAR...

- ✿ **Utiliza técnicas que requieran poca grasa.**
Como la plancha, hervido, horno, vapor, salteado, papillote, etc.
- ✿ **Reduce el uso de sal.**
Utiliza especias, condimentos y hierbas aromáticas para dar sabor a tus preparaciones.
- ✿ **Recupera recetas tradicionales.**
A base de legumbres, pescados, aves y huevos, en especial las cocinadas con hortalizas.
- ✿ **Utiliza aceite de oliva** tanto para cocinar como para aliñar.
- ✿ **Elige alimentos frescos**, de temporada y de proximidad.



CÓMO ACTUAR

EN FUNCIÓN DEL TIPO DE EJERCICIO
Y SU DURACIÓN

- ✗ La principal característica de este tipo de deportes es su duración, lo que conlleva una **mayor o menor intensidad en el ejercicio** (por lo general, a mayor duración menor intensidad).
- ✗ Las recomendaciones nutricionales deberán **tener en cuenta tanto la duración del entrenamiento como la duración de las competiciones**, que podrán llegar a varios días o semanas.
- ✗ Los alimentos que aportan **hidratos de carbono** son clave durante el periodo previo al ejercicio, para asegurar una reserva adecuada de energía, así como durante y después del mismo para reponerla.
- ✗ Además de la energía y los nutrientes, es importante **alcanzar y conservar una buena hidratación** antes, durante y después de la prueba, pudiendo ser necesarias aquellas bebidas que aportan energía y minerales concretos.