



Comer para

Energía es una palabra íntimamente ligada al éxito o fracaso deportivo. Los deportistas, tanto en los entrenamientos como en la competición, necesitan esa energía para asegurar su rendimiento óptimo. La alimentación del deportista es una de las preocupaciones máximas de los médicos deportivos, y uno de los campos que más ha evolucionado desde la llegada del profesionalismo. Sin embargo, sería un error limitar las cuestiones de la alimentación a las necesidades de los grandes atletas, ya que saber alimentarse es básico para cualquier deportista, sea cual sea su calidad y dedicación. Por desgracia, se constata demasiado frecuentemente en los hábitos del deportista, un desequilibrio alimentario ocasionado por dietas generalmente con exceso de proteínas en detrimento de una ración de glúcidos inapropiada. Lógicamente, cada deporte tiene sus propias reglas. Nadie ignora que la práctica del tenis se compone de fases muy intensas interrumpidas por momentos de recuperación. Es por lo tanto necesario tener en cuenta en el aporte nutricional de un jugador, esa alternancia de esfuerzos largos y repetidos y las pausas. Es necesario añadir a esta configuración particular la imprecisión de los horarios de competición y la duración de los partidos, muy poco previsible por regla general: inconvenientes que el deportista debe poder superar. En esta artículo exponemos las preguntas y respuestas más corrientes en temas de alimentación y tenis, así como algunas tablas y consejos de utilidad.



Por Ángel Ruiz Cotorro

ra gannar





¿Cómo debo prepararme para los esfuerzos intensivos que exige el tenis?

El tenista necesita una alimentación variada y equilibrada. Dos o tres horas antes del entrenamiento o partido debe prever una comida que le aporte energía y evite la bajada rápida de sus reservas y las hipoglucemias. Tan importante como el aporte sólido es el aporte líquido, especialmente en condiciones de calor importantes. Es imprescindible además hidratarse correctamente, con ingestiones regulares durante y después del esfuerzo.

¿Cuántas veces al día debo comer?

Hay que saber repartir los aportes energéticos en cuatro o cinco tomas alimentarias, (por ejemplo desayuno, almuerzo, cena y dos habituales). La fragmentación de la ingestión de alimentos evita digestiones largas, favorece la repartición de energías, protegen de las hipoglucemias y quitan las ganas de picotear.



¿Qué tipo de desayuno debo tomar?

Lo ideal sería que comprendiera un producto cereal (pan, galletas), un producto lácteo (leche, yoghurt) y una fruta fresca o un zumo. Se trata de prever estos alimentos para evitar comer cualquier cosa cuando se tiene hambre. Es una educación que hay que hacer y que tiene un beneficio apreciado rápidamente por el deportista.

¿Qué debo hacer si tengo que entrenarme más de una vez al día?

Manteniendo las reglas de equilibrio alimentario descritas anteriormente, debería aumentarse el aporte energético global proporcional a la intensidad del esfuerzo físico que los entrenamientos imponen.

¿Debo adoptar medidas especiales antes de un partido o un torneo?

Uno o dos días antes de una competición, es necesario privilegiar en nuestra alimentación los glúcidos de lenta asimilación como la pasta, el arroz o el pan para optimizar las reservas de glucógeno. Hay que disminuir los alimentos grasos y fibrosos y controlar la variedad y el equilibrio de los nutrientes que componen nuestras comidas. No hay que olvidar hidratarse bien.

¿Hay que eliminar la carne de nuestras dietas durante las épocas duras de juego?

Es erróneo que la carne, y especialmente la carne de ternera y buey, esté clasificada entre los alimentos ricos en grasas. Estas carnes no superan el 10% en lípidos, y algunos trozos comprenden entre el 3% y el 5%. Se puede por lo tanto comer carne roja escogiendo en periodos previos a la competición y posteriores a la competición, trozos de carne que contengan menos de 5% de materias grasas: solomillo, filete, pero cuidado con el entrecote puede ser más graso (12%).

¿A qué hora debo comer antes de un partido?

Tres horas antes de comenzar un esfuerzo, hay que hacer una ingesta rica en glúcidos y pobre en materias grasas. En todo caso, cada deportista debe acordar el tiempo que debe transcurrir para poder encontrarse más ligero en el momento de empezar su partido, sin olvidar que las fases de calentamiento son ya ejercicio que cuenta en nuestras reservas energéticas.





¿Se pierde más potasio que sodio?

Esta es una de las obsesiones de algunos deportistas, que priorizan de forma total el tratar de regenerar el potasio perdido. El sodio es mucho más importante que el potasio en el proceso de la recuperación, porque las cantidades de sodio son más importantes. Un aumento ligero de la sal en los productos de recuperación es vital. El plátano te da potasio (absorción lenta). Durante el partido se pierde más sodio que potasio. Una buena receta casera sería preparar un litro y medio de agua mineral con el zumo de dos naranjas y un pellizco de sal y tomarlo frío para lograr una absorción rápida. Hay que tener en consideración que en deportistas de elite el nivel de potasio en sangre siempre es menor, por eso hay que tenerlo presente en la dieta.



LA IMPERIOSA NECESIDAD DE HIDRATARSE

- ➔ **Empezar hidratado.** El consumo de alimentos hiperglucémicos durante las comidas anteriores al ejercicio necesitarán mayor necesidad de líquidos. Cada gramo adicional almacenado de glucógeno, retiene 3 gramos de agua.
- ➔ **Continuar bebiendo durante el ejercicio.** No esperar a tener sed. La sed aparece cuando la deshidratación ya está presente y como más deshidratado se está, menos sed se tiene. Un mínimo de 0.5 litros por hora es recomendable. Beber con frecuencia una vez se ha calentado. Beber pequeños sorbos de 100 a 150 ml.
- ➔ **Beber bebidas isotónicas o agua,** para una hidratación óptima y un suministro equilibrado de minerales y glúcidos. Las bebidas gaseosas y los jugos de frutas son bebidas hipertónicas que aumentan la deshidratación durante el ejercicio.
- ➔ **Seguir bebiendo** incluso una vez finalizado el ejercicio para compensar las pérdidas y reducir la fatiga.
- ➔ **Una buena ducha** es un factor fundamental para una rehidratación coherente.
- ➔ **Beber demasiada** agua retrasa la rehidratación.
- ➔ **Beber líquido demasiado frío** tiene el riesgo de que se produzcan espasmos pilóricos, vómitos.
- ➔ **Demasiado líquido de golpe** puede acarrear un riesgo de problemas digestivos.





LOS PORCENTAJES DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

GLUCIDOS.

(55% al 60% de la ración calórica)

- **CRUDOS:** frutas y legumbres. Aportan azúcares, sales minerales, fibra y vitamina C.
- **COCIDOS/HERVIDOS:** frutas y legumbres hervidas. Aportan azúcares, fibras, vitaminas y sales minerales.
- **HARINOSOS:** cereales, verduras, pan, pasta, patatas. Aportan almidón, proteínas, vegetales, vitaminas del grupo B, y sales minerales.
- **PRODUCTOS DULCES:** azúcar, miel, chocolate, mermelada. Aportan azúcar.

PROTEINAS.

(20-30% de la ración calórica)

- **CARNES, PESCADOS, HUEVOS:** carnes de carnicería, carne de ave de corral, caza, asaduras, pescado y crustáceos / marisco. Aportan aminoácidos, grasas saturadas, hierro y vitaminas del grupo B.
- **PRODUCTOS LÁCTEOS:** leche, yoghurt, queso, queso blanco... Aportan aminoácidos, grasas saturadas, calcio y vitamina D.

LÍPIDOS.

(10-15% de la ración calórica)

- **MATERIAS GRASAS ANIMALES:** mantequilla, crema... Aportan ácidos grasos saturados y vitamina A.
- **MATERIAS GRASAS VEGETALES:** aceite, margarina... Aportan ácidos grasos mono poli-insaturados y vitamina E.

AGUA

¿Debo comer en los descansos?

Si tenemos sensación de hambre durante un partido, es que algo ha fallado en la alimentación previa o durante el esfuerzo. El hambre, como la sed, es una señal de alarma. Si se siente necesidad de comer, es necesario que los alimentos sean fáciles de digerir y estén compuestos de glúcidos simples: barras de cereales o pastas de fruta, e incluso alguna bebida ligeramente azucarada. Es lo que se llama una ración de espera. Dado que el tenis es un deporte en el que es difícil precisar el tiempo que se estará en pista, es vital tener un control mental sobre el esfuerzo que estamos haciendo e ingerir pequeños aportes energéticos durante los cambios. Hemos de vigilar las bebidas demasiado azucaradas porque podrían tener efectos indeseables como una pérdida de energía, sudoración abundante o palidez, así como signos de hipoglucemia secundaria. Hay que evitar a toda costa los productos lipídicos como las tabletas de chocolate o las pastas con almendras.

¿Puedo comer mientras entreno?

El entrenamiento, en el que no tenemos la exigencia del rival, es algo que podemos dosificar tanto en esfuerzo como en duración. Por lo tanto se impone, además con el rigor que da el conocimiento del esfuerzo, una buena hidratación y un aporte energético sólido adecuado según los parámetros ya explicados.



¿En los cambios de campo, cual es la mejor manera de alimentarse e hidratarse?

Si se utilizan normalmente bebidas energéticas, hay que escoger para los partidos aquellas a las que estemos más habituados a consumir mientras entrenamos. No hay que hacer probaturas. Hay que pensar en beber en cada cambio de campo, siempre en tragos cortos, y la cantidad debe ser más grande si hace calor. En cuanto al alimento, los mejores son los denominados "raciones de espera". Saber fraccionar bien las ingestiones ayuda al organismo a nutrirse de energía inmediatamente.

¿Cómo hacer frente a las temperaturas extremas?

Cuando hace frío, el azúcar es el combustible ideal para mantener el cuerpo con una temperatura constante. Él nos aportará toda la energía necesaria. Si hace calor, el organismo se defiende eliminando el calor a través del sudor. Es necesario por lo tanto consumir más agua de lo normal y menos azúcar.

¿Qué tipo de dieta debo seguir después de competir o entrenar?

La buena recuperación de un esfuerzo es algo esencial. En ella inciden factores como el masaje, pero es necesario ayudar a un cuerpo que ha sufrido duras obligaciones y ha bajado sensiblemente sus reservas, ha sufrido microlesiones musculares y pérdidas de hierro. La primera que debe hacerse es rehidratar el organismo, algo en lo que una buena ducha es fundamental. El agua con gas, rica en bicarbonato, ayudará a eliminar los desechos. Las pérdidas sufridas por el organismo podrán ser recompensadas por los siguientes nutrientes: glúcidos (para recargar las reservas), proteínas (para recuperar una buena integridad muscular), minerales (para compensar las pérdidas por sudor), y agua (proporcional a la deshidratación causada por el esfuerzo). El cuerpo agradecerá que la ración sea poco lipídica, dado que las reservas de nuestro organismo han sido poco utilizadas durante el esfuerzo deportivo.

