



DIETAS - DE: *Entrenamiento, Competencia y Recuperación*



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: elopategui@intermetro.edu
elopategui@gmail.com

 Curso: <http://www.saludmed.com/nutricionentrena/nutricionentrena.html>



Saludmed 2013, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.

CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

- Conceptos básicos
- Dietas en el periodo de entrenamiento
- Dietas durante el periodo de competencia
- Dietas durante el periodo de recuperación



CONCEPTOS BÁSICOS



DIETAS DE - *ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN:* **Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:**

DELINEAMIENTO GENERALES

- Debe ser alta en hidratos de carbono.
- Debe ser baja en azúcares simples (monosacáridos y disacáridos)
- Debe ser baja en proteínas
- Debe ser baja en grasas
- Debe contener un suministro adecuado de líquidos
- Debe ser fácilmente digerible
- No debe ser drásticamente distinta de la que consume normalmente el deportista.



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:

DELINEAMIENTO GENERALES

- ▶ El atleta puede ingerir un alimento líquido antes de un evento competitivo, solo si el deportista ha consumido previamente esta solución alimentaria, sin haber experimentado efectos secundarios-fisiológicos adversos
- ▶ 3 horas antes del evento representa el tiempo recomendado para la comida pre-competencia.



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: **Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:**

DELINEAMIENTO GENERALES

▶ Alimentos que deben evitarse:

- ❖ Evitar alimentos que promuevan trastornos en el tracto gastrointestinal
- ❖ Aquellos que inducen gases intestinales:
 - ▶ Ejemplo:
Bebidas carbonatadas/gaseosas (coca-cola, seven-up, entre otras)
- ❖ Alimentos altamente condimentados



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: **Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:**

DELINEAMIENTO GENERALES

➤ Alimentos que deben evitarse:

- ❖ Alimentos con un alto contenido de grasas y proteínas :
No consumir grasas y carnes con menos de 4 horas antes de la competencia o ejercicio aeróbico
- ❖ Alimentos altos en glucosa (azúcar simple), particularmente en la forma de líquidos o píldoras:
Esto es de suma importancia, especialmente si se consumen en menos de una hora para el evento deportivo o ejercicio
- ❖ Alimentos que puedan transmitir enfermedades (ejemplo: “pie” de crema)



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: **Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:**

DELINEAMIENTO GENERALES

▶ Alimentos que deben/pueden consumirse:

- Almidones

- Porciones moderadas de:

- ▶ Frutas

- ▶ Verduras cocidas

- ▶ Postres con gelatina

- ▶ Pescado o carnes magras (siempre que tengan en cuenta la recomendación anterior)



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: **Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:**

DELINEAMIENTO GENERALES

- **La última comida antes de la prueba competitiva debe ser liviana:**
 - ◉ **Debe consistir tan solo en ingredientes que el individuo sabe, por experiencia, que puede tolerar bien:**
Particularmente debe incluir aquellos alimentos en que el tleta se encuentre convencido lo “hará a él ganar”
 - ◉ **Evitar consumir consumir cantidades de alimentos que pueden ocasionar malestar gastrointestinal**



DIETAS DE - *ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN:* *Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:*

DELINEAMIENTO GENERALES

- ▶ Los deportistas que suelen verse afectados emocionalmente deben ingerir sólo pequeñas cantidades de alimentos en los que tenga confianza



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:

PRUEBAS QUE DURAN MENOS DE 1 HORA

- **La provisión disponible de combustible energético almacenado:**
 - **Es generalmente suficientemente amplia, de manera que pueda satisfacer las demandas energéticas del evento competitivo**
 - **Resulta innecesario una dieta especial**



DIETAS DE - *ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN:* *Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:*

PRUEBAS QUE DURAN MENOS DE 1 HORA

▶ **Comida pre-competencia:**

- **La comida debe ser ingerida como mínimo 2-1/2 horas antes de la prueba atlética**
- **La última comida antes de la prueba debe ser liviana:**

▶ **Composición:**

Ingredientes familiares que el deportista puede tolerar efectivamente



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:

PRUEBAS QUE DURAN MENOS DE 1 HORA

► Comida pre-competencia:

- Evitar la ingestión excesiva de hidratos de carbono antes de la competencia:**

► Justificación:

Prevenir un posible efecto posterior de tipo insulínico



DIETAS DE - *ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN:* *Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:*

48 HORAS PREVIO A LA COMPETENCIA

▶ Se recomienda que las frutas y vegetales usados sean cocidos:

🌿 *Propósito:*

Para reducir así la cantidad de residuo fibroso y estimulat el intestino lo menos posible



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: **Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:**

LA COMIDA 4 HORAS PREVIO AL EVENTO

▶ Se recomienda que esta comida incluya:

● **Buenas fuentes de proteína:**

Como lo son la leche sin grasa y las carnes magras

● **Muchos almidones:**

Como fuente de energía

● **Poca grasa:**

Ya que éstas retardan el vaciamiento del estómago, produciendo una sensación de llenura o saciedad que resulta incómodo a muchos



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: **Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:**

3 – 5 HORAS ANTES DE LA COMPETENCIA

▶ Pre-Hidratación:

13 - 20 onzas (1½ - 2 ½ vasos) de agua

▶ Bebida Deportiva:

Solución de 4- 7% de CHO

▶ Consumo de CHO:

200 – 350 g de CHO



DIETAS DE - ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN: **Comida – PRE-EVENTO/PRE-COMPETENCIA:**

3 – 5 HORAS ANTES DE LA COMPETENCIA

- ▶ **La comida pre-evento debe ser:**
 - ***Alta en CHO complejos (almidones)***
 - ***Baja en grasas***
 - ***Moderada en proteínas***
 - ***Baja en fibra***
 - ***Liviana: Contenido calórico: 400-700 kcal***
- ▶ **Ingredientes y comidas familiares**
- ▶ **Los alimentos deben masticarse bien**



DIETAS DE ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN (LUEGO DEL EJERCICIO)

COMIDA PRE-EVENTO (PRE-COMPETENCIA)

3 - 5 Horas antes de la Competencia

➤ **Alimentos recomendados:**

- ***Líquidos (jugos de fruta)***
- ***Farináceos (arroz blanco, rebanadas de pan, pastas, tortillas de maíz, entre otros)***
- ***Lácteos (leche baja en grasa, yogurt bajo en grasa y calorías)***
- ***Cereales fríos y calientes (ideales en para el desayuno el día de la competencia)***



DIETAS DE ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN (LUEGO DEL EJERCICIO)

COMIDA PRE-EVENTO (PRE-COMPETENCIA)

3 - 5 Horas antes de la Competencia

- **Alimentos que se pueden consumir:**
 - ***Almidones (CHO complejos)***
 - ***Porciones moderadas de:***
 - ***Frutas (evitar el exceso de fibra)***
 - ***Jugos de fruta y leche baja en grasas***
 - ***Verduras cocidas***
 - ***Postres de gelatina***
 - ***Pescado o carnes magras***



DIETAS DE ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN (LUEGO DEL EJERCICIO)

COMIDA PRE-EVENTO (PRE-COMPETENCIA)

3 - 5 Horas antes de la Competencia

➤ **No consumir:**

- *Azúcares simples, proteínas y grasas*
- *Alimentos o bebidas que producen gases*
- *Comidas que pueden actuar como laxantes*
- *Alimentos altamente condimentados*
- *Salsas espesas*
- *Alimentos fritos*
- *Comidas que no sean familiares*



DIETAS DE ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN (LUEGO DEL EJERCICIO)

COMIDA PRE-EVENTO (PRE-COMPETENCIA)

3 - 5 Horas antes de la Competencia

➤ **Evitar:**

● *Comer hasta la saciedad*

● *Experimentar con alimentos nuevos*

➤ **La comida debe ser fácil de digerir**



DIETAS DE ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN (LUEGO DEL EJERCICIO)

COMIDA PRE-EVENTO (PRE-COMPETENCIA)

3 - 5 Horas antes de la Competencia

➤ **Comida líquida:**

● **Ejemplos:**

➤ **Ensure** ➤ **Boost** ➤ **Nutrament**

● **Precaución**

➤ **No experimentar si nunca la ha consumido**

➤ **Prefiera las bajas en grasas**



DIETAS DE ENTRENAMIENTO, COMPETENCIA Y RECUPERACIÓN (LUEGO DEL EJERCICIO)

COMIDA PRE-EVENTO (PRE-COMPETENCIA)

1 - 2 Horas antes de la Competencia

▶ Líquido:

- *Lentos sorbos de agua*
- *Bebida deportiva*
- *Jugo de frutas o vegetales*

▶ Alimentos sólidos:

- *Muy livianos y fácil de digerir:*
 - ▶ *Frutas frescas (baja en fibra)*



¿PREGUNTAS?