



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



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:*

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:**

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 (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?