

Parte II. Nutrición y Dietética en el Deporte

Tema 11. PAUTAS DIETÉTICAS EN LAS DISTINTAS FASES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Introducción. Alimentación precompetición / preentrenamiento. Alimentación durante la competición o el entrenamiento. Alimentación postcompetición / postentrenamiento.

Este tema permite integrar los conocimientos adquiridos en temas anteriores y ponerlos en práctica en la intervención dietético-nutricional en el deporte. En este tema, se tratan las pautas de aporte de nutrientes antes, durante y después de una prueba deportiva.

Una vez conocidas las necesidades de nutrientes y alimentos que pueden cubrirlas (Tema 10. Requerimientos y recomendaciones nutricionales en el deporte), el alumno/a aprende a combinar los alimentos para garantizar un nivel nutricional adecuado en el deportista y obtener los mejores resultados en cada prueba. En este apartado se facilita información para el diseño de dietas para deportistas en distintas situaciones: precompetición / preentrenamiento, competición / entrenamiento y postcompetición / postentrenamiento.

Los alimentos consumidos antes del ejercicio deben suministrar hidratos de carbono que eleven o mantengan la glucemia sin incrementar en exceso la secreción de insulina, para optimizar así la utilización muscular tanto de glucosa como de ácidos grasos. En este apartado se analizan las **recomendaciones dietéticas y nutricionales generales antes de una competición o entrenamiento**, se describe la composición que debe tener la alimentación los días previos y las horas anteriores a la prueba deportiva.

Respecto a la dieta de los días previos a la competición se establecen diferencias según el tipo de competición, su importancia y la frecuencia con la que se compita. En este apartado se hace especial referencia a las cantidades

de carbohidratos a ingerir durante los días previos a la competición según el tipo de competición de que se trate y de la frecuencia. Durante estos días las dietas suelen aportar grandes cantidades de hidratos de carbono, y en consecuencia el aporte de grasas y proteínas suele ser bajo, por lo que no se consideran dietas ideales para el resto de la temporada.

En relación a la dieta de las horas previas a la competición, muchos deportistas no son capaces de ingerir alimentos sólidos por el nerviosismo o por las molestias gastrointestinales. Para solventar esos problemas suelen utilizarse alimentos líquidos (suplementos deportivos de hidratos de carbono y proteínas), bebidas isotónicas, barras energéticas, etc. En este apartado se analiza el empleo de este tipo de productos.

Respecto al **período de competición o entrenamiento**, en este tema se estudian los efectos beneficiosos de la ingesta de carbohidratos en deportes de resistencia (carrera de fondo o ciclismo) y en ejercicios intermitentes de alta intensidad y duración reducida (baloncesto o fútbol). Estos hidratos de carbono, generalmente, se aportan en forma de bebidas que contribuyen a mantener la glucosa sanguínea y la oxidación de carbohidratos sin causar alteraciones gastrointestinales ni retrasar la absorción de los líquidos. Estas bebidas además ayudan a reponer electrolitos, en el Tema 10 se proporcionan más detalles al respecto.

En el apartado sobre **recomendaciones generales tras la competición o el entrenamiento**, se insiste en la importancia del aporte de hidratos de carbono durante este período con el fin de optimizar la recuperación del glucógeno muscular. Uno de los objetivos primordiales de la alimentación tras la competición y el entrenamiento es la repleción de los depósitos de glucógeno muscular. La tasa de resíntesis de glucógeno es mucho mayor durante las primeras horas tras el ejercicio que en períodos posteriores. Por tanto es importante animar a los deportistas a ingerir hidratos de carbono lo antes

DESCRIPCIÓN DEL TEMA 11

Asignatura: Nutrición y Dietética en Colectivos Específicos

Dra. M. Arroyo Izaga. UPV/EHU

posible tras el ejercicio. En este apartado se trata el tipo y la cantidad de carbohidratos a consumir durante la fase de recuperación.