

Alimentación, deporte y salud

Prof. Víctor Gadea Sarazola

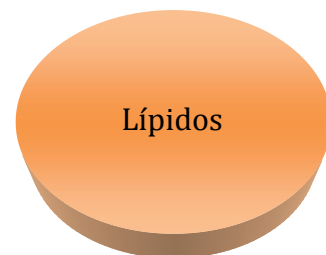
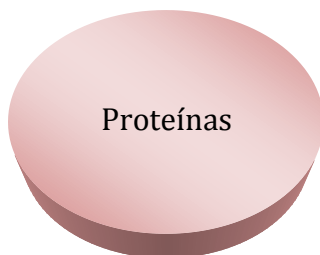
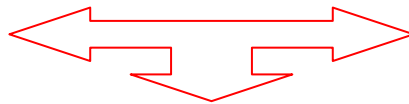
La alimentación es fundamental y básica para todo individuo, es la que nos da la energía para vivir, desplazarnos, pensar y actuar, es pues la “batería” de nuestro cuerpo, más aún para el deportista, donde los requerimientos energéticos son mayores a los de una persona sedentaria o pasiva.



Pero no existe una dieta mágica que “crée” músculos o nos dé récords, sino una alimentación balanceada y adecuada a nuestras necesidades, que nos aporte energía y permita desempeñar normalmente al cuerpo todas sus funciones metabólicas.

Veamos pues las diferentes clases o grupos de alimentos, lo que nos brindan y dónde los encontramos para tener una visión global de lo que sería una dieta balanceada, donde lo importante es la calidad de la ingesta y en su justa cantidad.

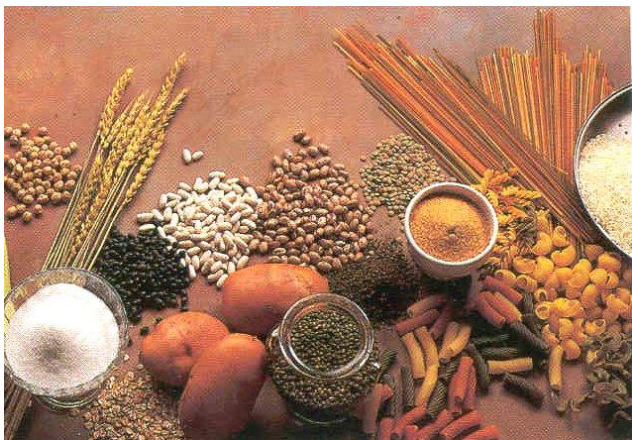
Grupos: encontramos 3 grandes grupos



- 1- Prótidos o proteínas: materiales de construcción muscular, no queriendo decir esto que cuanto más proteínas consumamos, tendremos mayor masa muscular, ya que el exceso de prótidos no se asimila y se elimina por diferentes vías. Las encontramos en legumbres, huevos, carnes vacunas, de cerdo y conejo, etc.



- 2- Hidratos de carbono o azúcares: son nutrientes que nos proporcionan energía utilizable de inmediato en esfuerzos muy intensos, siendo la mayor fuente de energía de alta calidad (un 70% del total).



La ingesta de hidratos de carbono es la base de la dieta del deportista, incidiendo directamente en el rendimiento; eso si, debemos ser cautelosos, ya que el exceso de estos azúcares se almacena en forma de grasa y pueden acarrear diferentes trastornos y problemas de salud.

Los encontramos en cereales, papas, derivados del trigo, chocolate, miel, etc.

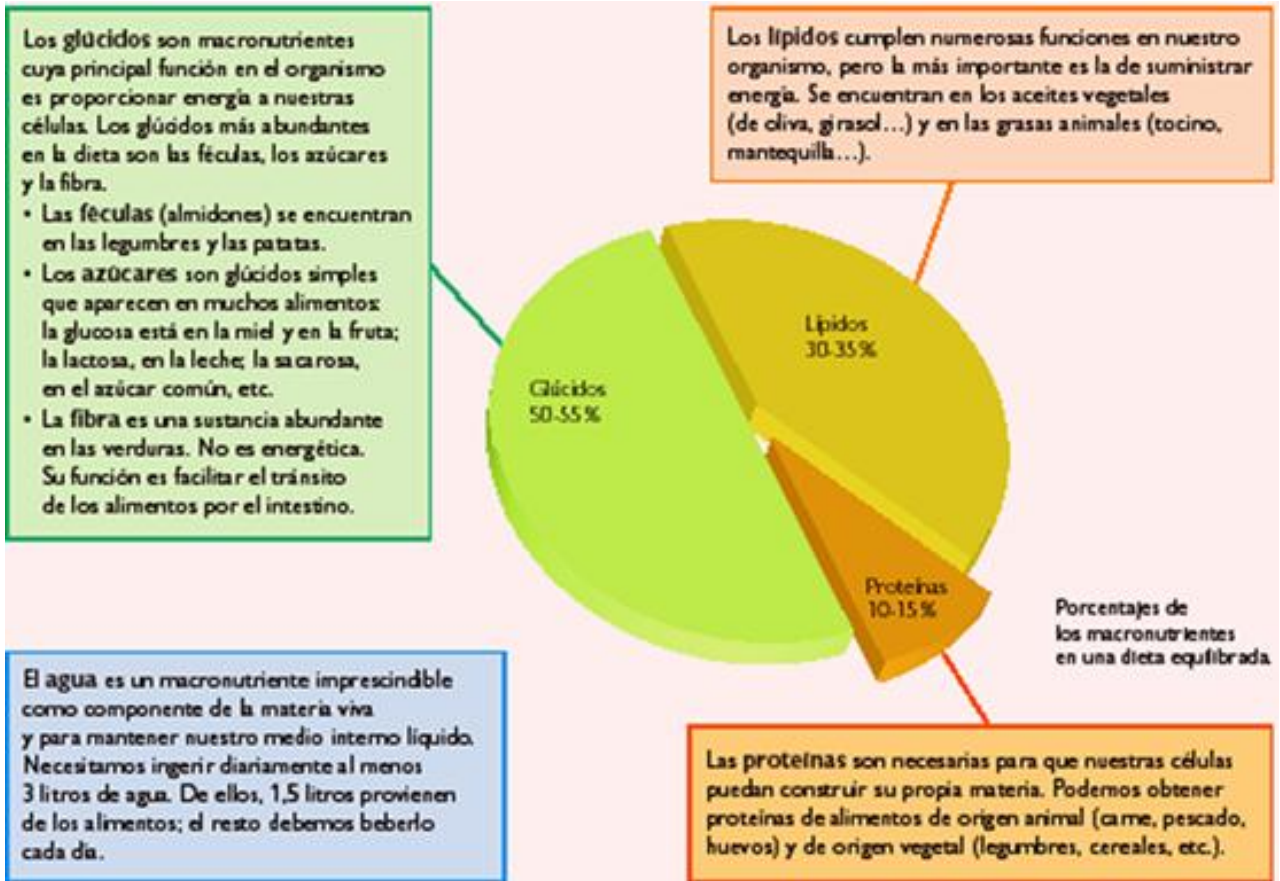
- 3- Lípidos o grasas: representan las reservas del organismo, utilizables en esfuerzos prolongados en tiempo (aeróbicos), pruebas las largas y de baja o mediana intensidad. Los lípidos también actúan como disolventes de algunas vitaminas y juegan un papel fundamental en la termogénesis. Los encontramos en aceites, cacao, nueces, etc. También su exceso disminuye el rendimiento y acarrea trastornos de salud.



Por tanto podríamos decir que la dieta estará compuesta básicamente de un 53 % de glúcidos, 15% den prótidos y 32 % de lípidos.

A esto debemos agregar y mencionar como nutrientes a las Sales minerales, las Vitaminas y el Agua.

- Sales Minerales, las que encontramos en carnes, huevos, leche, etc., que ayudan a la regulación corporal y se pierden con la sudoración.



- Las Vitaminas, sin entrar en detalles de la propiedad de cada una de ellas, podemos señalar que juegan un papel fundamental en los diferentes metabolismos, el sistema inmunitario, desarrollo óseo y muscular.



-El Agua, que representa uno de los componentes más importantes del organismo; parte del agua ingresa al organismo con los alimentos y otra parte debe ser bebida.

En plena actividad física, la sed es un llamado de alerta que nos indica la falta de agua en el organismo, con lo que el deportista debe de beber líquido durante el esfuerzo o la actividad para evitar la deshidratación y los consecuentes trastornos metabólicos.

-Por tanto concluimos que la dieta del deportista es pues una alimentación balanceada acorde a sus requerimientos energéticos, que difiere en cada deporte y cada disciplina en particular, siendo factor determinante en el rendimiento.



Imágenes y fuentes:

Imagen Proteínas: www.definicionabc.com

Imagen H de C: siempreseraprimavera.blogspot.com

Imagen pirámide alimentos: www.rocanbolt.com

Imagen lípidos: www.profesorenlinea.cl

Imagen agua: www.mercadocalabajio.com

Imagen cuadro %: blog.educastur.es