Nutrición Deportiva

para Atletas en Competencias

Los atletas en escuelas intermedias y secundarias, necesitan una dieta balanceada, pero también requieren una fuente de energía y líquidos que puedan sostenerlos en largos y fuertes entrenamientos. Aquí te proporcionamos algunos consejos en nutrición e hidratación para que los atletas puedan mantenerse en su mejor forma:

La Comida es Combustible para el Cuerpo

- **Come alimentos ricos en nutrientes procedentes de los cinco grupos alimenticios (productos lácteos bajos en contenido graso o sin grasa, frutas, vegetales, granos integrales y proteínas de bajo contenido graso)**.
- **Los carbohidratos complejos** proporcionan energía rápidamente y se encuentran en los granos integrales, frutas y vegetales; en comparación con los carbhidratos simples que tienen un alto contenido de azúcar.
    - El azúcar en los carbohidratos simples puede proporcionarte energía rápida, aunque de poca duración, en vez de la energía necesaria para una actividad física sostenible.
- **Las proteínas** son importantes para tu dieta y son necesarias para el crecimiento y fortaleza muscular.
    - Fuentes ricas en proteínas son: carnes, frijoles, nueces, huevos y productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa.
- **Calcio** es necesario para huesos fuertes y podemos encontrarlo en los productos lácteos tales como leche, queso y yogur.
- **Hierro** ayuda a transportar oxígeno al sistema muscular y lo podemos encontrar en las carnes rojas, huevos, frijoles y vegetales de hojas verdes.
- Come tu comida **aproximadamente 3 horas antes de** hacer actividad física.
    - Esta comida debe contener alimentos que comes usualmente, sobretodo carbohidratos complejos, proteínas de bajo contenido graso y en general, muy poca grasa.
- **Aproximadamente una hora antes de** la actividad física, come un bocadillo (tentempié) pequeño, que no exceda 200 calorías y que consista principalmente de carbohidratos complejos.
- Comer o beber una pequeña cantidad de carbohidratos complejos **durante** una actividad física que dure más de 60 minutos puede ayudar tu rendimiento.
- **Recuperación**: comer después de un juego o práctica repara tus músculos y los prepara para el próximo entrenamiento.

Más o menos 30 minutos después del ejercicio físico, come algo ligero que contenga principalmente carbohidratos complejos y algunas proteínas.

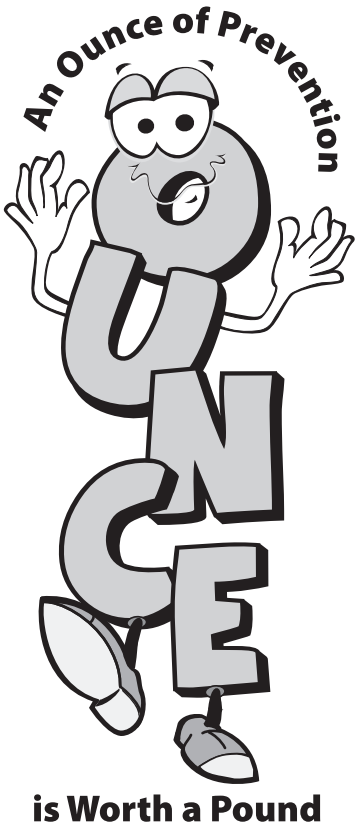
- Bebe leche de chocolate de bajo contenido graso. Esto te suministra carbohidratos que te darán energía, proteínas para crecimiento y reparación muscular, y electrolitos para re-hidratar su sistema.
- Barritas alimenticias nutritivas o bebidas deportivas de recuperación pueden ser una fuente de absorción rápida de carbohidratos complejos y proteínas.

- Come nuevamente **2 horas después de** la actividad física. Esta comida debe consistir de carbohidratos complejos, proteínas y algunas grasas, por ejemplo un sándwich de mantequilla de maní y leche.

Beba agua. ¡Manténgase hidratado!

- La falta de líquidos en el cuerpo puede disminuir tu rendimiento y hasta causarte fatiga.
- Bebe agua constantemente durante los días de práctica o juego.
- Bebe bastante agua 2-3 horas antes de la actividad física.
- Bebe 5-10 onzas de líquido cada 15 minutos durante una actividad física, o más a menudo, si hace mucho calor.
- El agua es la mejor opción, pero las bebidas deportivas de recuperación pueden ayudarte en los juegos o prácticas de 60 minutos o más y cuando haga mucho calor.

Para obtener más información, visite a **http://kidshealth.org** (en español)



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010