

MODULO 1: NUTRICIÓN Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

Introducción:

Los alimentos juegan un papel importante en nuestras vidas! Obtenemos nuestra energía de ellos, la energía que utilizamos para estar activos, para vivir. Lo que significa que, un buen patrón de dieta es importante para mantener nuestra salud.

La energía es necesaria para que el cuerpo funcione correctamente y para el rendimiento físico. La unidad utilizada para expresar la energía en la nutrición es kilocalorías o kilojulios. 1 kcal = 4,2 kilojulios. La comida también nos proporciona los componentes básicos necesarios y sustancias protectoras, así como energía. La cantidad de energía que necesitamos a diario varía de una persona a otra y dependiendo de diferentes factores: el género, la edad, el peso corporal, la altura, la actividad física y otros factores como el crecimiento, enfermedades, etc.

La energía se suministra por macronutrientes. Los macronutrientes son proteínas, grasas e hidratos de carbono. Las grasas y los hidratos de carbono son los principales proveedores de energía. También se les conoce como el combustible de nuestro cuerpo. Las grasas proporcionan el "combustible de combustión lenta" y los carbohidratos del "combustible de quema rápida". El combustible rápido, es la energía que utilizamos durante actividades físicas intensas. EL combustible lento, se refiere a la energía que necesitamos durante una actividad física de baja intensidad. Los atletas generalmente realizan actividades de alta intensidad, lo que significa que se basan principalmente en los hidratos de carbono. Las proteínas son importantes en etapas de construcción; en las que el suministro de energía es menos importante.

Los alimentos que suministran energía son:

- Grasas: 1 gramo de grasa = 38kJ = 9kcal
- Hidratos de carbono: 1 gramo de HC = 17kJ = 4 kcal
- Proteínas: 1 gramo de proteína= 17 kJ = 4 kcal
- Alcohol: 1 gramo de alcohol = 29 kJ = 7 kcal

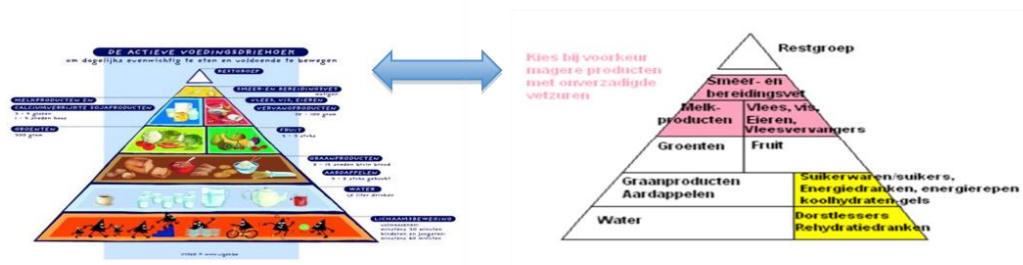
El alcohol también es un proveedor de energía. Sin embargo, no es tan eficaz como fuente de energía, ya que también tiene otros efectos ...

Los micronutrientes son las vitaminas, minerales y oligoelementos. Aseguran que todos los procesos del cuerpo funcionen bien. Cada una de estas vitaminas, minerales y oligoelementos también tiene una función específica (véase el módulo sobre vitaminas, minerales y oligoelementos).

Un hallazgo notable, es que la calidad de ciertos alimentos se ha deteriorado en las últimas décadas. Hace treinta años, el brócoli contenía un cincuenta por ciento más de calcio, vitamina B11 y magnesio. Hay una serie de ejemplos conocidos de alimentos cuya composición ha cambiado con los años. Una explicación, es el impacto del hombre, el productor, que obliga y manipula los alimentos para aumentar la producción y entregar los productos al consumidor lo más rápidamente posible. Esto tiene un impacto negativo en la calidad.

El consumo de cantidades suficientes de vitaminas y minerales es vital para nuestra salud en general. Para los atletas, esto es aún más importante, ya que tienen más desgaste en el cuerpo y por lo tanto tienen una mayor necesidad de tener los niveles adecuados de vitaminas y minerales (véase el módulo sobre vitaminas). Dado que la calidad de las frutas y hortalizas se ha deteriorado, debemos consumir más frutas y verduras que antes para obtener el mismo resultado.

¿De dónde obtenemos nuestra energía? : la pirámide alimenticia activa frente a la pirámide de alimentos para los atletas



La pirámide alimenticia activa, es el modelo básico de una dieta saludable. Aunque se promueven muchos modelos alternativos, la activa sigue siendo el modelo más científicamente fundamentado hasta la fecha. El modelo se promueve a nivel internacional, con pequeñas variaciones de país a país. Se adapta regularmente para reflejar cambios en los hábitos alimenticios y aumentar la evidencia científica.

El modelo ilustra qué y cuánto debe consumir a diario para satisfacer todas sus necesidades dietéticas. En este sentido, la compilación de una dieta equilibrada significa: encontrar el equilibrio adecuado entre la ingesta de macronutrientes (grasas, carbohidratos y proteínas), micronutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos) y agua.

La pirámide de los alimentos para los atletas se desarrolló debido a que las necesidades nutricionales de los atletas difieren de las de los no atletas. Es el sucesor del Activo Pirámide de Alimentos, un modelo más especializado que se centra en las necesidades específicas de los atletas.

Las necesidades de un atleta difieren sustancialmente de los de un no-atleta. Dependiendo del tipo de entrenamiento, la frecuencia de entrenamiento, duración e intensidad, un atleta tendrá una mayor necesidad de determinados productos alimenticios. Un ejemplo extremo es el ciclista, que quema más de 10.000 kcal al día durante una etapa de montaña en el Tour de Francia, mientras que la cantidad diaria recomendada de una persona "normal" es de unas 2.500 kcal. Es importante para un atleta, adaptar su dieta a este tipo de exigencias. No sólo tiene un impacto directo en el nivel de rendimiento sino que también influye en la velocidad de recuperación después de la actividad. Lo que es más, afectará al estado general, con lo que el peso y porcentaje de grasa son parámetros importantes.

Grupo por Grupo

La pirámide alimenticia activa, consiste y distingue entre los diferentes grupos de productos. Cuanto más alto es un grupo de productos, menos importante es en la pirámide de alimentos. Los pilares de una dieta saludable son, por tanto, los que se encuentran más abajo. Una dieta sana consiste en consumir productos de las distintas capas de la pirámide de acuerdo al lugar que ocupan en la pirámide : cuanto más alta sea su posición menos consistentes son en una dieta saludable..

AGUA

El agua o líquido es un elemento vital en el cuerpo. Después de todo, nuestro cuerpo se compone de entre 45 y 75 % de líquido. Se recomienda beber al menos 1,5 litros de agua al día en condiciones normales. En clima cálido y / o al realizar esfuerzos físicos la cantidad debe aumentar (véase el capítulo sobre la hidratación para más información) . Las bebidas que pertenecen al grupo de agua son: agua, café, té y caldo.

Bebidas para saciar la sed y la rehidratación se agregan al grupo de agua en la pirámide de los alimentos para los atletas. Estos son los productos alimenticios que se utilizan para mejorar o apoyar el rendimiento deportivo.

PATATAS Y PRODUCTOS DE GRANO

Los productos de granos y patatas proporcionan carbohidratos complejos, fibra, vitaminas y minerales. Ellos forman la base de nuestra dieta, especialmente de una dieta deportiva. Además de las patatas, el grupo también contiene todo tipo de productos de grano, como pan, cereales, arroz, pasta y quinua, etc. Los productos integrales son preferibles porque contienen más fibra, vitaminas y minerales. La cantidad de productos de grano que una persona necesita por día depende de la edad, sexo y nivel de actividad. En la pirámide de los atletas, los productos dulces como la miel, mermelada, jarabe y otros productos derivados del azúcar, menos conocidos, se muestran al lado del grupo de productos de cereales y patatas. Esto hace que sea posible combinar productos bajos en nutrientes y altos en nutrientes de hidratos de carbono. Esto ayuda a los atletas a consumir la cantidad necesaria de HC.

VERDURAS

Las verduras proporcionan hidratos de carbono simples y complejos, fibra, minerales y vitaminas. Dado que no todas las verduras contienen las mismas vitaminas y minerales, es muy importante consumir una variedad de verduras. Los atletas tienen una mayor demanda de energía en su cuerpo y por lo tanto también tienen una mayor necesidad de vitaminas y minerales. En total se debe consumir al menos 300 g de verduras al día. Esta cantidad se puede lograr mediante el consumo de una combinación de vegetales crudos, sopa y / o verduras cocidas, que se distribuyen a través de las diferentes comidas.

FRUTA

Al igual que las verduras, las frutas suministran carbohidratos (principalmente hidratos de carbono simples), vitaminas, minerales y fibra. Las frutas y hortalizas difieren en la presencia de diferentes tipos y cantidades de nutrientes. Así que, hay que consumir tanto frutas como verduras en una base diaria. Consumir al menos dos o tres porciones de fruta al día. La fruta fresca es mejor, pero fruta en conserva, mousse de frutas o frutos secos (sin duda para los atletas) pueden ser un suplemento simple y saludable. Ellos representan una rica fuente alternativa de energía y carbohidratos.

PRODUCTOS LÁCTEOS Y PRODUCTOS DE SOJA ENRIQUECIDOS CON CALCIO

Los productos lácteos son una fuente importante de proteínas, calcio y vitaminas del grupo B. Los productos de soja se pueden consumir en lugar de los productos lácteos, siempre que se enriquezcan con calcio. El calcio es un nutriente esencial que contribuye a construir y mantener huesos fuertes. Hay que beber de tres a cuatro vasos de leche y comer una o dos porciones de queso todos los días. Lo mejor es elegir productos desnatados o semidesnatados. Estos contienen menos grasa pero proporcionan igualmente la cantidad de proteína y calcio así como la variedad completa de grasas.

Por productos lácteos nos referimos a la leche y derivados, tales como el yogur, pudding, dulce de leche, cuajada, queso untado etc. Se recomienda variedad. Es importante para un atleta, consumir las cantidades adecuadas de productos lácteos (ver información adicional en el capítulo de la proteína)

CARNE, PESCADO, HUEVO Y SUSTITUTOS

Son fuentes esenciales para el suministro de proteínas, vitaminas y minerales como el hierro.

El requerimiento diario de proteínas para los atletas es mayor que para los no atletas (ver el capítulo de proteína). Sin embargo: consumir 100 gramos de carne (o productos cárnicos), pescado, huevos o un sustituto a diario, es suficiente para satisfacer sus necesidades de proteínas. También hay otras fuentes de proteínas que encontramos en la dieta, tales como los productos lácteos. Falsas creencias a menudo circulan sobre este tema, especialmente entre los atletas de potencia.

Los atletas deben elegir los tipos más magros de carne y consumir regularmente (una o dos veces a la semana) pescado: sobretodo pescados grasos. Sustitutos eficaces son productos de soja, legumbres, frutos secos o lentejas.

UNTAR Y COCINAR GRASAS

Este grupo nos suministra principalmente, energía. Además, las grasas para untar y de cocción son importantes para proporcionarnos ácidos grasos esenciales y vitaminas.

La recomendación de las grasas es el mismo para los atletas como para los no atletas. Una pequeña cantidad (la punta de un cuchillo) de margarina extendida ligeramente sobre un sándwich es suficiente, ya que equivale a una o dos cucharadas de grasa para cocinar con su comida caliente.

GRUPO RESTANTE

La punta de la pirámide representa el grupo restante. Este grupo contiene todos los productos alimenticios que no son parte de una dieta equilibrada: galletas, pastel y patatas fritas, etc.

Siempre consumir los alimentos de este grupo con moderación! Por supuesto los atletas necesitan más energía que los no atletas. La tentación de alcanzar productos de este grupo es buena a veces. Es bueno tener en cuenta que los beneficios de estos productos son considerablemente menores que los efectos adversos en su cuerpo.

NL	EN
De actieve voedingsdriehoek	The active food pyramid
Om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen	For a daily balanced diet and sufficient exercise
Restgroep	Remaining group
Smeer- en bereidingsvet Matigen	Spreadable and cooking fats In moderation
Melkproducten en calciumverrijkte soja producten	Dairy products and calcium enriched soya products
3-4 glazen 1-2 sneden kaas	3-4 glasses 1-2 slices of cheese
Vlees, vis, eieren	Meat, fish, eggs
Vervangproducten 75-100g	Substitutes: 75-100g
Groenten 300g	Vegetables 300g
Fruit: 2-3 stuks	Fruit: 2-3 pieces
Graanproducten: 5-12 sneden brood	Grain products: 5-12 slices of bread
Aardappelen 3-5, gekookte	Potatoes 3-5, cooked
Water :drink 1.5l	Water: drink 1.5l
Lichaamsbeweging	Physical exercise
Volwassenen: Minstens 30 minuten	Adults: At least 30 minutes
Kinderen en jongeren: 60 minuten	Children and young people: 60 minutes

NL	EN
Sportvoedingsdriehoek	Food pyramid for athletes
Kies bij voorkeur magere producten met onverzadigde vetzuren	Preferably opt for low-fat products with unsaturated fats
Restgroep	Remaining group
Smeer en bereidingsvet	Spreadable and cooking fats
Melkproducten	Dairy products
Vlees, vis, eieren, vleesvervangers	Meat, fish, eggs, meat substitutes
Groenten	Vegetables

Fruit	Fruit
Graanproducten	Grain products
Aardappelen	Potatoes
Suikerwaren/suikers, energiedranken, energierepen, koolhydraten gels	Sugar products/sugars, energy drinks, energy bars, carbohydrate gels
Water	Water
Dorstlessers, rehydratiedranken	Thirst quenchers, rehydration drinks