

**Entrevista dada a revista de saúde URBAN FIT (Madrid-Espanha) em Outubro de 2006.**

**P: Que importancia tiene que darle un deportista a su alimentación?**

El deportista tiene que dar mucha importancia a su alimentación ya que esta puede ser la diferencia entre ganar y perder. Pero es la correcta alimentación que permite el mantenimiento de la salud y la mejora el desempeño físico.

**P: Como se debe preparar nutricionalmente un deportista antes de un entrenamiento? Y de una competición? Que alimentos no deben faltar en su mesa?**

El deportista debe prepararse nutricionalmente todos los días y no debe solamente centrar esfuerzos en los días o momentos antes de los entrenamientos o competición. Es muy importante estar informado sobre cuanto de energía y nutrientes necesitamos para suplir los gastos generados por la práctica física que realiza. En general, debemos estar atentos a los alimentos energéticos, como son los hidratos de carbono presentes en los panes, pastas, cereales, galletas, que suplen los estoques de azúcar (glucosa) a nivel celular, hepático y sanguíneo. Debemos consumir adecuadas cantidades de frutas, vegetales, cereales integrales a fin de obtener todos los micro nutrientes utilizados para la regulación de las actividades corporales, como son las vitaminas, que contribuyen para la liberación de energía, regulación del calor, evita los dolores musculares y ayuda a mantener el sistema inmunológico. En cuanto a las carnes, lácteos, huevos y los granos, son alimentos fuente de proteínas, un macro nutriente utilizado para la reconstrucción de los músculos y una considerable fuente de energía para el sistema inmunológico. Las grasas son también importantes tanto como fuente de energía como para la formación de hormonas. Y no podemos olvidar de la adecuada ingestión de líquidos y de alimentos ricos en fibra.

**P: Existe un tiempo de margen establecido desde que se come hasta que se realice ejercicio físico?**

Normalmente se recomienda entre 3 a 4 horas para que el organismo pueda realizar la digestión de una comida por completo, principalmente cuando se consume carnes, alimentos ricos en fibra o grasa.

**P: En que tipo de deporte es necesario comer algo mientras se esta realizando?**

En aquellas modalidades en que el deportista esta a más de una hora en activo, sin parar, se recomienda la reposición de azúcar y sales minerales diluidos en agua después de la primera hora de actividad. Ya en actividades que se alargan más de 2 horas se puede recomendar la ingestión de alimentos pastosos o ate mismo sólido, desde que sean de fácil digestión y preferencialmente frescos y prácticos, como por ejemplo el plátano, albaricoque seco y geles deportivos.

**P: El líquido que se consuma, es preferible tomarlos antes o durante la práctica deportiva? Que es mas recomendable el agua o bebida isotónicas?**

Hasta medio litro de agua debe ser ingerida 30 minutos antes del inicio de la práctica deportiva. Durante la práctica se debe tomar por vuelta de 100 a 150 cc (ml) de agua fresca después de la primera media hora de actividad, y después se debe seguir ingiriendo la misma cantidad a cada 20 minutos. La bebida isotónica debe ser introducida 1 hora después del inicio de la práctica, y si el ambiente no es muy caluroso debe ser consumida diluida en 50% de agua.



**P: Las barras energética y los suplementos dietéticos, son necesarios o es un asunto comercial?**

Depende de cada caso, en mi punto de vista la mayoría de los practicantes de ejercicio físico no necesitan ningún alimento o suplemento comercial, lo que realmente necesitan es de una alimentación equilibrada, muy bien planeada, que debe estar distribuida de acuerdo con los horarios de entrenamiento de cada individuo en particular. Las barras energéticas pueden ser útiles, pero atención, debemos saber escogerlas. En el mercado se encuentran barras muy baja en fibras y ricas en azúcar de rápida absorción, que pueden acarrear en una rápida caída de la azúcar sanguíneo ocasionando una sensación de falta de energía y mareos. Hay barras ricas en fibras que pueden generar mal estar gástrico si se toman antes de la práctica física. Hay aquellas ricas en proteínas que en la mayoría de las veces no son necesarias. Ahora los suplementos alimentares existen de diversos tipos, y cada caso debe ser analizado por profesionales altamente especializados (nutricionistas deportivos en conjunto con un médico fisiólogo) para realmente se pueda detectar la necesidad del complemento o suplemento de algún nutriente en concreto.

**P: Existen muchas confusiones en torno a como hay que se alimentarte antes de un entrenamiento como ayunar, cuales son los mas graves? Que problemas pueda acarrear?**

Para la realización del entrenamiento o de la competición hemos comentado que el deportista tiene que estar bien nutrido, algo que se consigue alimentándose bien diariamente y no en momentos previos a la realización de la actividad física. Hay que tener en cuenta que para la práctica de cualquier actividad física la digestión debe estar finalizada, por otro lado, hay que también tener en cuenta los niveles de azúcar en la sangre para evitar las sensaciones de mareo o hasta mismo de hambre. Es lo que llamamos, en competición, de “momento de espera” que muchas veces pide una “alimentación de espera”. En este caso se recomienda la ingestión de alimentos de fácil absorción y digestión, como son las galletas Maria (entre 3 a 6 unidades), biscochos (pedazo pequeño), gelatina (1 unidad), zumo diluido en agua (la proporción es de 70/30%) que deberían ser consumidos 30 minutos antes del inicio de la actividad física.

**P: Que claves darías a cualquier deportista para afrontar bien sus entrenamientos?**

Que estén bien informados sobre un conjunto de prácticas que no solo envuelve la nutrición. Para esto el deportista debe contar con la orientación de profesionales especializados (profesores de educación física y técnicos), deben conocer sus condiciones físicas (consultando médicos especializados o fisiólogos) y conocer sus necesidades nutricionales (consultando nutricionistas y dietistas especializados). Para finalizar debo decir que deben antes de todo estar muy bien motivados!

Nombre de archivo: Urban Fit  
Directorio: C:\Documents and Settings\Maria Luisa\My Documents\WEB - Cotona  
Plantilla: C:\Documents and Settings\Maria Luisa\Application Data\Microsoft\Templates\Normal.dot  
Título:  
Asunto:  
Autor:  
Palabras clave:  
Comentarios:  
Fecha de creación: 2/28/2007 7:45:00 PM  
Cambio número: 3  
Guardado el: 3/9/2007 7:42:00 PM  
Guardado por:  
Tiempo de edición: 4 minutos  
Impreso el: 3/9/2007 7:43:00 PM  
Última impresión completa  
Número de páginas: 2  
Número de palabras: 988 (aprox.)  
Número de caracteres: 5.201 (aprox.)