



**INFORMACION BASICA DE LA SECUENCIA DIDACTICA**

Área: Educación Física		DOCENTES	Jornada	email	Celular	WhatsApp
Asignaturas	Educación Física	José Luis Rodríguez Suárez	Única	joserodriguez@inealpa.edu.co	3046011157	3046011157
Fecha de inicio: 10 de agosto de 2021				Fecha de devolución: 10 de septiembre de 2021		
ESTUDIANTE:				GRADO: 11° JORNADA: Única		
Tópicos generativos	1..	Desempeños de comprensión	1..			
	2..		2.			
	3..		3..			
	4..		4.			

**LA NUTRICION DEL DEPORTISTA**

**Resumen**

Un deportista necesita una alimentación diferente de la población en general difiere en la cantidad de calorías, hidratos de carbono, proteínas y grasas. Su ingesta calórica diaria entre un 50 y 70% debe provenir de los carbohidratos. En cuanto a los micronutrientes no hay evidencia científica de que un mayor consumo de vitaminas y minerales, mejoren la performance, por lo que un consumo extra de los mismos no estaría justificado en una dieta bien balanceada. En cuanto a líquidos, se debe consumir al menos 1 litro y medio de bebidas diarias. Se debe realizar una adecuada selección de alimentos, teniendo en cuenta la individualidad de la persona.

Palabras clave: Dieta, alimentación del deportista, consumo de calorías, hidratación.

**CONSIDERACIONES GENERALES DE LA ALIMENTACION DEL DEPORTISTA**



El rendimiento atlético es el resultado de diversos factores, socioeconómicos, culturales, ambientales, personales etc., entre los que podemos mencionar a la genética, el entrenamiento y la alimentación. Esta última es un factor muy importante a la hora de lograr el éxito en un deporte, a tal punto que el tiempo de entrenamiento y preparación pueden verse malogrados por una alimentación incorrecta o por deshidratación. Pero esta relación rendimiento: alimentación no está del todo internalizada en los atletas es así que diversos estudios refieren que la alimentación que actualmente siguen algunos "campeones" no difieren de la dieta de la población general y en algunos casos es más desbalanceada y monótona.



### **Ingesta de Nutrientes de atletas vs población general.**

<b>Grupo considerado</b>	<b>Sexo</b>	<b>Requerimiento energético diario</b>	<b>% Carbohidratos</b>	<b>% Proteínas</b>	<b>% Grasas</b>
Atletas	mujeres	2141	51	15	34
	varones	3118	46	16	37
Población	mujeres	1707	50-60	10-16	25-36
	varones	2667	46	16	35

Un deportista que entrena muy duro con el fin de alcanzar un título nacional o incluso una medalla olímpica, necesita una alimentación diferente de la población general (en su mayoría sedentaria) o incluso de la del deportista de fin de semana. La dieta del deportista debe tratar de mantener el adecuado estado de nutrición, cubrir las demandas energéticas de la actividad y mantener el peso corporal adecuado.

Necesita una alimentación distinta porque sus requerimientos (necesidades) son distintos, tanto en la cantidad total de calorías que debe ingerir por día, así como de la cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La ingesta de calorías de una persona no deportista abarca la cantidad de calorías que debe consumir para poder realizar sus actividades diarias como son: trabajar, estudiar, vestirse y hasta dormir, y también estará en función de la edad, sexo, talla, etc. Pero una persona que realiza actividad física necesita un aporte extra de calorías acorde a la frecuencia, intensidad y duración de la misma, porque obviamente su gasto será mayor.



<b>Energía requerida para diversas actividades (hombre de 70 kg.)</b>	
<b>Actividad</b>	<b>KcaVhora</b>
Sueño	70
Caminar (3 km/h)	170
Danza moderna	250
marcha horizontal (5 km/h)	290
Marcha ascendente (5 km/h)	370
Natación crawl (1.6 km/h)	420
Natación crawl (3.2 km/h)	1600
Remo (5 km/h)	660
Carrera (11 km/h)	870
Rugby	1000
Carrera (25 km/h)	3910
Lucha	790
Esgrima	630
Ciclismo	415
Gimnasia en paralelas	710

Los carbohidratos simples se encuentran en alimentos como frutas, leche y hortalizas

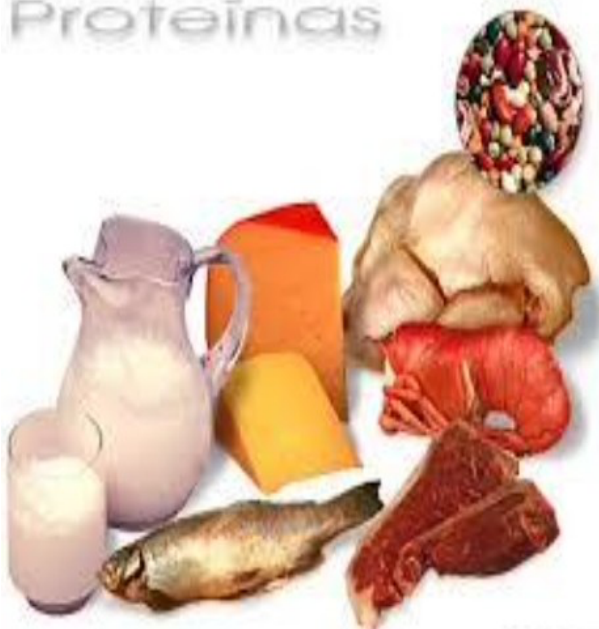
Los pasteles, los dulces y otros productos de azúcar refinada son azúcares simples que también suministran energía, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra



Para un sedentario sano la distribución calórica de macronutrientes es de 50% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y 35% de grasas, porcentajes que varían en los deportistas. Como generalmente los requerimientos calóricos de los deportistas son muy grandes, es aconsejable que el deportista haga las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y una o mas colaciones que se fijaran según el horario de entrenamiento.

Los hidratos de carbono o carbohidratos (se almacenan en forma de glucógeno) son el principal combustible para la contracción muscular. Están presentes por ejemplo en el azúcar de mesa, pastas, cereales, legumbres, pan, dulces, y en menor cantidad en las frutas y verduras. En el deportista, aproximadamente del 50-70% de la ingesta calórica diaria debe provenir de los carbohidratos.

## Proteínas



A las proteínas se les reserva la función de formar musculo, de reparar tejidos, etc. Ahora bien, hay un mito entre los deportistas ( especialmente difundido entre los fisicoculturistas) con respecto a las proteínas, y muchas veces sus dietas incluyen cantidades muy superiores a sus necesidades reales, llevando esto, por un lado, a la utilización de las proteínas como fuente de energía ( con lo cual utilizaríamos un combustible muy caro, e impediríamos que cumplieran con la función principal que ellas tienen) y por otro lado, traerían aparejados problemas orgánicos como desbalances de fluidos, perdidas de calcio y daños en hígado y riñones. Las proteínas de mejor calidad se encuentran en la leche y sus derivados, huevo, carnes (rojas o blancas); mientras que en los cereales, legumbres, frutas y verduras, la "calidad" de la proteína es menor.

Por otra parte, las grasas, que son consideradas como "malas" por muchos deportistas (gimnastas, bailarinas, fisicoculturistas) son en realidad buenas fuentes de energía y tienen un efecto ahorrador de glucosa en los ejercicios aeróbicos. Las grasas saturadas de origen animal (ligadas al colesterol) están presentes en alimentos tales como: carnes, yema de huevo, lácteos enteros, vísceras, chocolates, productos de panadería y pastelería (bizcochos, medialunas, tortas), manteca, crema, etc. y las grasas insaturadas (mono y poli insaturadas) presentes en los aceites vegetales. Las grasas deben cubrir del 20-30 % del valor calórico total.



Dentro de los llamados micronutrientes (porque se necesitan en menor cantidad), encontramos a los minerales y las vitaminas. Estos juegan un papel muy importante en el organismo, y si no son ingresados con la dieta diaria en el nivel adecuado producen enfermedades por deficiencia (hipovitaminosis A, anemia, etc.). Se encuentran en todos los alimentos, especialmente en las frutas y verduras, pero algunos alimentos los contienen en mayor cantidad, a ese alimento se lo denomina fuente.

No hay evidencia científica de que un mayor consumo de vitaminas



y minerales, mejoren la performance, por lo que un consumo extra de los mismos no estaría justificado en una dieta bien balanceada.

Capítulo aparte merece el agua: La deshidratación puede ser nefasta para un deportista. Es muy importante que se ingieran suficiente cantidad de líquidos (agua, caldos, bebidas deportivas, jugos, leche, te, etc.) en los entrenamientos, como antes, durante y luego de la competencia.

Por cada caloría consumida se necesita 1 ml de agua por lo que un atleta que ingiera 3000 calorías necesitará 3.000 ml de líquido. Aunque buena parte de ese líquido este contenido en los alimentos, queda por lo menos 1 y ½ litros para tomar en forma de bebidas.

## ALIMENTACION PREY POST EJERCICIO

Para el período previo a la actividad física lo mejor es consumir dietas ricas en hidratos de carbono tanto sólidos como líquidos (hasta una hora antes). Evitar comidas ricas en grasas (carnes grasas, frituras, etc.) y proteínas puesto que su digestión es lenta y pueden causar trastornos gastrointestinales (náuseas, distensión abdominal, etc.) además no contribuyen a mantener los niveles de glucosa sanguínea. También será conveniente evitar el consumo de alimentos ricos en fibras (pan con salvado, frutas con cascara, etc.) puesto que aumentan el peristaltismo intestinal lo que puede provocar diarrea. Siempre beber cantidades importantes de líquidos.

El objetivo de la alimentación en el periodo post-esfuerzo será reponer las reservas de glucógeno, para ello será necesario ingerir una comida rica en hidratos de carbono inmediatamente después y en las horas subsiguientes. Así también será necesario reponer la pérdida de líquidos.

Por último recordar que la alimentación juega un papel muy importante en el éxito deportivo, y los deportistas, sus entrenadores, preparadores, etc. tienen que estar conscientes de esto, dándole la importancia que se merece y entendiendo que no existen alimentos o suplementos mágicos, sino que el secreto está en realizar una adecuada selección de alimentos (siempre teniendo en cuenta la individualidad de la persona, sus gustos y preferencias) y el Nutricionista es el profesional capacitado para asesorar a este respecto.

## PREGUNTAS GUIAS

1. De donde debe provenir la mayor cantidad de ingesta calórica para un deportista?
2. Cual es el requerimiento calórico para un hombre y una mujer que hacen parte de la población normal?
3. Cual es el principal combustible para que se de la contracción muscular?
4. Cual es la principal función de las proteínas?
5. Que origen tienen las grasas saturadas?
6. Quiénes son llamados micronutrientes y que alimentos son los que poseen esta cualidad?
7. Por que debemos evitar comidas ricas en grasas antes de realizar ejercicio?
8. Cual es el objetivo de la alimentación en el periodo post-esfuerzo?
9. Cuales son las comidas que se recomienda ingerir inmediatamente y en las horas siguientes después de haber realizado ejercicio?
10. Dibuja el cuadro donde se compara la ingesta de nutrientes de los atletas vs la de la población general.