



U N I V E R S I D A D
DE LOS HEMISFERIOS
S A B E R Y S A B E R H A C E R

ARTES Y HUMANIDADES

ARTES CULINARIAS

**MANUAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, CON GRUPOS
ALIMENTICIOS PARA DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO**

ENSAYO ACADÉMICO

Trabajo de titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos para la
obtención del título de Licenciatura en Artes Culinarias

Autor: Fátima Serrano

Profesor guía: Chef Giovanni Barba

JUNIO 2017

PRESENTACIÓN DEL TEMA

ÍNDICE

1. Presentación del tema

- Principal
- Subtema

2. Objetivos

- General
- Específico

3. Justificación

4. Introducción

5. Marco teórico

- Capítulo 1: Historia y antecedentes.
- Capítulo 2: Palabras clave.
- Capítulo 3: Clasificación de alimentos.
 - Agua.
 - Micronutrientes.
 - Micronutrientes.
- Capítulo 4: Energía y calorías.
- Capítulo 5: Estrategias para alimentarse.
 - Alimentación general.
 - Alimentación y entrenamiento.
- Capítulo 6: Características de los deportes de alto rendimiento.
- Capítulo 7: Otros criterios a considerar.
 - Sanitación e higiene.
 - Sueño.
- Capítulo 8: Propuesta de dietas recomendadas.
 - Productos deshidratados.
 - Andinismo.
 - Ciclismo y *trailrunning*.
- Consideraciones en las recetas

- Siglas

6. Resumen

7. Conclusiones y recomendaciones

8. Lista de referencias

PRESENTACIÓN DEL TEMA

Principal

La alimentación recomendada para deportistas de alto rendimiento.

Subtema

La variedad de dietas o menús a base de los diferentes grupos alimenticios para deportistas de alto rendimiento.

OBJETIVOS

General

Dar lineamientos gastronómicos profesionales a los deportistas de alto rendimiento de cómo debe ser su alimentación, cuáles son los productos esenciales que éste necesita y cuáles son los alimentos y bebidas que brindan más nutrientes y mayor energía para desarrollar sus actividades.

Específico

- Argumentar a favor de los grupos de alimentos y cuáles son los que más convienen.
- Discutir sobre los productos que se debería evitar y ciertas sugerencias de la forma en que debemos alimentarnos.
- Indicar y mostrar la importancia de tener un menú nutritivo así como también un estilo de vida sano.
- Recomendar sobre cómo debe ser una dieta o un menú de un deportista de alto rendimiento, en qué proporciones y cuántas veces al día debe alimentarse.

JUSTIFICACIÓN

Actualmente el deporte es un componente sumamente importante del diario vivir de un elevado número de personas de todas las edades. Cada vez hay más gente preocupada por su salud, su estado físico y el aspecto externo, es decir su morfología. Además existen numerosos deportes que por su intensidad física se los denomina de alto rendimiento, de larga duración, o de resistencia, como, por ejemplo, el ciclismo de montaña, el *trailrunning* y el montañismo.

Lo que uno come se ve reflejado en su salud. Muchas veces tenemos antojos de algunas cosas por sus componentes alimenticios, ya que estamos con niveles bajos de los mismos. Más aún en el caso de los deportistas, ellos tienen mayores requerimientos de alimentos de calidad. Un deportista completo suma a su actividad física una dieta balanceada rica en vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Por esto es importante que los deportistas o las personas que van a iniciarse en el deporte mantengan, junto con su rendimiento, menús saludables y con los requerimientos necesarios de cada persona.

Por lo tanto, se debe conocer que los alimentos principales que necesita el ser humano se agrupan en dos grandes grupos: los macronutrientes, es decir, proteínas, lípidos o grasas y carbohidratos; y los micronutrientes, es decir, los minerales y las vitaminas.

Es importante el conocer las propiedades y las ventajas de cada tipo de alimentos y sus combinaciones ideales para garantizar una alimentación adecuada para todos los deportistas.

INTRODUCCIÓN

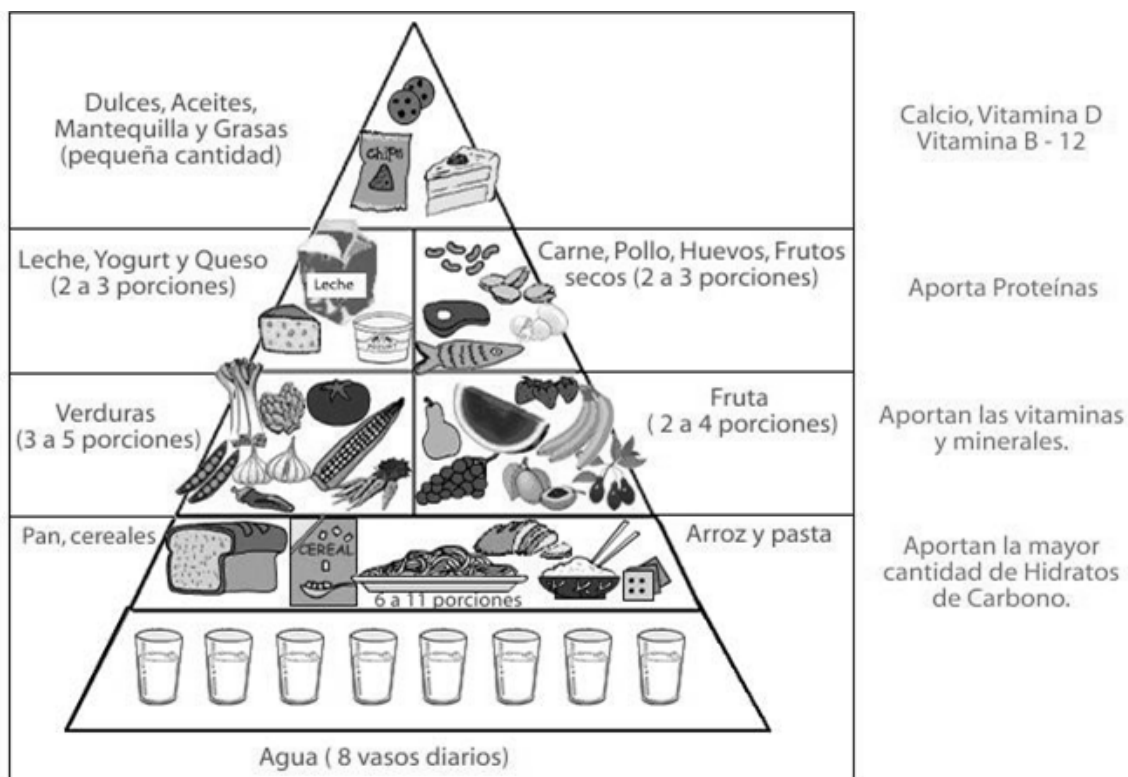
Este ensayo pretende dar una idea general a los deportistas de alto rendimiento de cómo debe ser su dieta diaria según los diferentes grupos alimenticios como son las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, las vitaminas y los minerales.

Para poder elaborar estos menús de consumo diario hay que considerar algunos aspectos importantes como son el tipo de deporte, las características del deportista (sexo, edad, altura, peso, etc.), y la cantidad de calorías que requerirá esa persona.

Justamente, como ya hemos mencionado, no se puede establecer un menú o dieta específica, ya que cada persona es distinta, cada deporte es diferente, y más aún, las personas vamos desarrollándonos y nuestros requerimientos alimenticios varían en consecuencia.

Científicos, médicos, nutricionistas, entre otros, después de varios años de exhaustivos estudios y experimentación, han resumido que la nutrición del ser humano debe establecerse de acuerdo con la pirámide alimenticia. Así, se debe consumir en su mayoría carbohidratos, seguidos de frutas y verduras y, luego, de proteínas. Es una referencia mundial y básicamente nuestra alimentación diaria es así.

IMAGEN 1



MARCO TEÓRICO

Capítulo 1: Historia y antecedentes

La historia del deporte y de la actividad física es tan antigua como la historia de la filosofía o la sociología. Ha existido desde siempre, no tanto como “deporte” sino como actividad física.

Los pueblos primitivos eran muy activos debido a que no constaban de los recursos que tenemos hoy en día. Debían caminar largas distancias para movilizarse, cazar para conseguir su alimento y luchar con otros pueblos por su sobrevivencia. En general, siempre estaban en constante movimiento.

Dicho ejercicio físico fue evolucionando y tuvo diferentes manifestaciones estrechamente relacionadas a la cultura como la danza, los juegos y el deporte. Como sostiene en su libro (Márquez, 2013), estas actividades eran una forma de rendirle culto a la vida, a los dioses, de interactuar unos con otros, perfeccionarse a sí mismos, etc.

Hay algunas evidencias arqueológicas de los deportes que practicaban los aborígenes, por ejemplo en cuanto a los provenientes de Australia.

“Tenemos relatos de lanzamiento de venablos de caña, para los que se dividen en jóvenes y adultos (la lucha deportiva entre adultos y jóvenes es eficaz para mantener la población adulta en forma y para estimular a los jóvenes al comportamiento responsable de adultos...” (Rodríguez 2000, p.13)

Igualmente los esquimales si bien se dedicaban principalmente a la caza realizaban algunos juegos como, por ejemplo, el lanzamiento de arpones sobre aros elevados, también en Mesopotamia era muy común como deporte el adiestramiento de caballos.

Por tanto, tenemos numerosos ejemplos de cómo las primeras civilizaciones llevaron a cabo diferentes actividades que, en un principio si bien era por necesidad, luego evolucionaron hasta resultar en juegos y en deportes. Un hito clave en este desarrollo fueron los Juegos Olímpicos. Con ellos el deporte a nivel mundial cambió significativamente, no solo por la competición como tal con otras personas, sino por la cantidad de personas que convocaba y convoca aún este evento.

Hace algunos años el deporte tuvo un giro significativo y las personas empezaron a practicarlo por cuestiones de salud y estética, y no solo como una actividad extra: en realidad, se ha convertido en un estilo de vida y las personas hoy día cambian totalmente su rutina diaria para planificarla en función del ejercicio y a la actividad física o, al menos, de manera que reservan un espacio diario o frecuente a la semana para dicha actividad.

Por tanto hay un boom en las generaciones y es cada vez mayor el número de deportistas o de personas que se ejercitan, ya sea de forma amateur o de forma profesional. Por otro lado, una de las principales actividades que realizamos los seres humanos es alimentarnos.

En realidad, tener una vida saludable implica, entre otros factores, contar con una buena alimentación. Y qué mejor saber con conocimiento de causa qué comer, cuándo comer y en qué cantidad. Más aún, poder disfrutar de una buena comida que no sea necesariamente saturada en grasas o poco saludable, sino que además de ayudar en la vida deportiva, sea sabrosa y apetecible. En definitiva, este propósito, constituye la esencia del quehacer de los profesionales de la gastronomía.

En muchas ocasiones a los deportistas se les plantean conflictos ya que desean comer, por ejemplo, un postre, una golosina, o un platillo que les gusta, alimentos que normalmente aportan demasiadas calorías, y son ricos en grasas saturadas y en carbohidratos de lenta digestión. Pero no necesariamente darse un gusto implica comer mal, simplemente se debe saber qué comer y cómo se lo puede preparar.

El ejercicio o la actividad física es lo que mantiene el cuerpo vivo y lo que prolonga nuestros años de vida saludable. Las personas que se ejercitan son más felices, tienen mayor capacidad de concentración, menor riesgo a sufrir de enfermedades como son la hipertensión, cáncer, diabetes, depresión, entre otros. Además, el ejercicio físico contribuye a la creación de buenos hábitos y de disciplina en las personas.

Cuando hacemos ejercicio el corazón bombea un mayor volumen de sangre, entonces se hace más eficiente y productivo. Además que se acostumbra a trabajar con menor oxígeno. La sangre llegará más rápido y mejor a todo el cuerpo y, gracias a ello hay un mejor rendimiento.

Pienso que muchas veces se confunde tener salud con no estar enfermos o con disponer de un amplio poder adquisitivo; sin embargo, la salud se refiere a nuestro cuerpo, a nuestras acciones, a nuestros hábitos. El deporte no solo mejora la parte física sino también la capacidad mental de cada uno. Una buena alimentación nos ayuda a disminuir la masa grasa que tenemos en el cuerpo, que puede ser la causante de un rendimiento no tan bueno, de un peso en exceso, de flacidez, etc.

Concha (2005) sostiene que:

Las evidencias científicas con cada vez más numerosas con relación a los beneficios que obtenemos de una actividad física regular, ésta junto a una dieta natural y balanceada, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades degenerativas como la enfermedad cardíaca coronaria, la osteoporosis, disminuye la incidencia de algunas formas de cáncer como el de colon e incluso es parte importante del tratamiento de enfermedades más comunes como el asma, diabetes, artritis reumatoide, hipertensión, obesidad, enfermedades cardíacas, y ciertos trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad (...)

En niños y jóvenes, la actividad física, el deporte, constituyen importantes estímulos al crecimiento, posibilita el desarrollo del potencial creativo, de la auto confianza y el respeto social, (...).

Espero que con mi proyecto de fin de carrera, las personas que hacen deporte, puedan aprender un poco más y mejor sobre la alimentación en general, que la disfruten y que, comer saludable no resulte una pesada obligación.

Capítulo 2: Palabras clave

En este ensayo ocuparé diferentes palabras cuyos significados es preciso puntualizar para aclarar cómo se van a utilizar a lo largo del trabajo. Las mencionaré a continuación junto con su definición:

1. **Alimentos:** "... toda sustancia mineral, animal o vegetal, que introducida en el cuerpo humano, y a través de la acción orgánica, sirva para construir una estructura normal y suplir desgastes del organismo" (Peverini, C., 1957, p. 14).
2. **Calorías:** valor de energía que aporta un alimento, la unidad más común es la kilocaloría (kcal).
3. **Nutrientes:** las sustancias de estructura química que son esenciales para mantener la salud y que no pueden producirse dentro de nuestro organismo.
4. **Nutrición:** es el proceso mediante el cual el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos para suministrar energía para las actividades, aporta materiales para la formación, crecimiento y desarrollo de

estructuras corporales y suministra sustancias necesarias para los procesos metabólicos.

5. **Dieta:** conjunto de alimentos o mezclas de ellos que se consumen habitualmente. La dietética estudia la forma de proporcionar a cada persona los alimentos necesarios para su desarrollo según su estado fisiológico y sus circunstancias. (P.r.f.McGee, H., 2007, p.57)
6. **Metabolismo basal:** la energía necesaria para realizar las actividades vitales del organismo en reposo, como la circulación y la respiración.
7. **Glucógeno:** sustancia blanda abundante en el hígado y los músculos, que cuando el organismo requiere se convierte en glucosa para aportar energía.
8. **Índice glucémico:** mide la capacidad que tiene un glúcido para elevar la glicemia después de la comida, con respecto a la glucosa, que es la referencia estándar.
9. **Microorganismos:** seres vivos minúsculos, únicamente visibles con un microscopio. Existen varios tipos, los más conocidos son los virus, las bacterias y levaduras u hongos.
10. **Morfología:** es el estudio estructural de un organismo con sus características específicas. Proviene del griego, morfo-formas, logia-tratado.

Capítulo 3: Clasificación de alimentos

La alimentación del ser humano es muy variada, y su condición física, su salud y otros factores dependen directamente de la dieta que éste tenga. Es importante conocer los principales productos de los cuales se alimenta y su valor nutricional. Así como la clasificación de los mismos.

Agua

El ser humano está constituido en su mayoría de agua, 50-65% del peso del cuerpo es agua, y es necesario para todas las funciones del organismo, la circulación, digestión, regulación de la temperatura, etc. Se recomienda ingerir de 6 a 8 vasos de agua al día, o por lo menos 2 litros.

Además de que lubrica las articulaciones y transporta vitaminas y minerales. “(...) nuestro organismo regula su temperatura perdiendo agua por el sudor, lo que comporta que debemos

reponer el agua perdida durante el ejercicio” (Canals, J., Hernández, M., Soulié, J., 1998, p.133)

Micronutrientes

Minerales

El cuerpo humano está compuesto principalmente de oxígeno, carbono, hidrógeno, nitrógeno, calcio, fósforo, entre otros. Estos minerales, provienen exclusivamente de la ingestión de los alimentos. Muchos de estos minerales, se pierden al momento de la cocción, por lo que se recomienda consumirlos frescos o utilizar el agua de la cocción.

TABLA 1

CUADRO DE MINERALES		
MINERAL	ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN	FUNCIONES EN EL ORGANISMO
CALCIO	Leche y sus derivados. Frutos secos como almendras y avellanas. Legumbres como fréjol, soya y garbanzo	Formación de los huesos y dientes. Regulador de la coagulación de la sangre.
FÓSFORO	Leche y sus derivados. Carne. Frutos secos. Frutas y verduras.	Elemento primordial de las células, especialmente nerviosas.
HIERRO	Cereales integrales. Espinaca. Frutos secos.	Elemento primordial de la hemoglobina.
YODO	Agua y verduras cultivadas en cuyo suelo haya yodo.	Necesaria para el funcionamiento de la glándula tiroides.
SODIO	Carne. Verduras.	Regula osmosis y contracciones el corazón.
POTASIO	Cereales y vegetales.	Regula la presión osmótica.

(Peverini, C., 1957, p. 120)

Vitaminas

Existen en los alimentos y son indispensables para la buena salud y el correcto funcionamiento del organismo. Se encuentran principalmente en las frutas y verduras. Estas vitaminas se van

perdiendo a medida que el alimento va madurando, por lo que se recomienda consumirlos lo antes posible. Mientras más fresco mejor.

Cada persona tiene un requerimiento de vitaminas diferente. Es por eso que se recomienda consumir frutas y verduras junto con todas las comidas, y como se mencionó anteriormente, de preferencia comer las frutas crudas.

Las vitaminas principales son:

- Vitamina A, que se encuentra en las zanahorias, acelgas, remolachas, arvejas, pimientos, duraznos, etc. Esta vitamina se pierde con facilidad; por ello, mientras más fresco y en menos tiempo se consume el alimento mejor.
- Vitamina B, en la leche, lentejas, fréjol, naranja, ajo, coliflor, etc. El bicarbonato de soda destruye esta vitamina por completo, así que es preferible no mezclar estos productos.
- Vitamina C, en las nueces, espinaca, lechuga, frutilla, limón, naranja, etc. Es la más común a perderse en los procesos culinarios, además, es preferible no rallar las frutas y verduras que la contengan ya que se la pierda por la oxidación.
- Vitamina D, en las leches y sus derivados. Es la más estable de todas las vitaminas.
- Vitamina E, en los cereales integrales, leche, huevos, Igualmente es muy sensible a la oxidación.

Las vitaminas también son antioxidantes, de manera que protegen las células y los tejidos de alimentos o sustancias oxidantes.

Macronutrientes

Grasas o lípidos

Todas las células utilizan grasas para construir sus membranas, se dice que son las fronteras de las células. Son compuestos químicos denominados triglicéridos, y, que se diferencian entre sí según su punto de fusión.

Es común pensar que todas las grasas son malas o todas las grasas engordan. No es así. Hay grasas buenas y malas, y a los deportistas de alto rendimiento, sus nutricionistas, suelen

recomendarles el consumir grasas saludables como las que provienen del aguacate, del coco, de las aceitunas, entre otros.

Claro que existen grasas malas que se pegan a las arterias y son causa de enfermedades y de la gordura. Por ejemplo, la grasa de las papas fritas, de los alimentos de picar, entre otros. Como menciona en su libro Concha, mientras más grasa tengamos en nuestro cuerpo, menor será la capacidad física y viceversa, ya que se acumula por debajo de la piel, y no permite que el músculo se desarrolle correctamente así como la circulación de la sangre se ve ralentizada.

Adrià, Fuster y Corbella (2010) sostienen lo siguiente:

(...) todas las células del cuerpo humano utilizan grasas para construir sus membranas y no mezclarse unas con otras. Las grasas constituyen la frontera de las células, los envoltorios del cuerpo, que está formado por agua en un 70 por ciento. (...) Es por todas estas virtudes que se recomienda que entre el 30 y el 35 por ciento de las calorías de una dieta procedan de las grasas. Porque seguimos necesitándolas para regenerar las membranas de nuestras células y para realizar funciones vitales. (...) Como norma general, las grasas que son líquidas a temperatura ambiente son preferibles a las que son sólidas. Las saturadas son sólidas y abundan en algunos productos de origen animal como la carne de ternera o de cordero, la mantequilla o la nata. Son grasas que el cuerpo humano necesita en cantidades pequeñas pero que, en exceso, contribuyen a tener niveles altos de colesterol LDL (o colesterol malo) y aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (...) También son sólidas a temperatura ambiente las grasas trans. Son un tipo de grasas que se obtienen a partir de aceites vegetales. Las grasas trans elevan el colesterol malo, reducen el bueno, aumentan los triglicéridos, puede que interfieran con la insulina contribuyendo así al riesgo de diabetes (...) (p. 50.)

Por lo tanto, la grasa en si no es mala. El problema es cuando son hidrogenadas, entonces se almacenan en las arterias y evitan la correcta circulación. Si no han sido hidrogenadas son saludables, son grasas insaturadas que de hecho son sumamente necesarias y tienen un gran aporte de energía.

Es por eso que los deportistas suelen consumir muchos frutos secos ya que contienen grasa saludable. Dentro de estas, hay muchas variedades. Como son las mono insaturadas, aquí predominan el aceite de oliva o el aceite de aguacate. Además existen las grasas insaturadas

omega 3 que provienen del pescado. Deberán constituir no más del 30% al 35% de nuestra dieta.

Proteínas

Las proteínas son polímeros de aminoácidos que están unidos por enlaces peptídicos. Pueden contener diferentes tipos y número de aminoácidos. Lo que contengan determina la estructura y función de las diferentes proteínas. Son el constituyente principal de las células y son necesarias para el crecimiento, reparación y renovación de éstas y de los tejidos corporales.

Estos aminoácidos se clasifican en esenciales como la leucina, lisina, metionina, etc., y los no esenciales como glicina, prolina y serina. Ahora bien, para saber qué tan útil es la proteína debemos considerar cuanta cantidad de la proteína ingerida es absorbida. Por tanto, mientras más aminoácidos esenciales contengan será mejor. Por ejemplo, la proteína de la carne y de los pescados es útil en un 75-80%, mientras que la del trigo en un 50%.

Las principales fuentes de proteína son los lácteos, huevos, carnes, pescados y mariscos, cereales, leguminosas y frutos secos. Es importante considerar que nuestra dieta siempre debería incluir granos como chochos, choclos, garbanzo, fréjol, entre otros, ya que son ricos en proteínas. Es proteína de calidad y muy buena para deportistas. Este grupo debe constituir entre un 10% al 15% de nuestra dieta.

Hidratos de carbono

También conocidos como carbohidratos, glúcidos o azúcares tienen como función principal aportar energía. Están compuestos por carbono, hidrógeno, y oxígeno. Son fundamentales para el metabolismo de los centros nerviosos porque la glucosa aporta la mayor cantidad de energía que utiliza el cerebro día a día. Además que son fuente primaria de energía para la contracción y trabajo muscular, son sumamente necesarios para los ejercicios de resistencia y deben constituir entre el 55% al 60% de nuestra dieta.

Cuando el organismo procesa los carbohidratos, éstos se convierten en glucosa -aporta energía inmediatamente- y en glucógeno -reserva energética-. Existen diferentes tipos de carbohidratos, están los simples que son de una sola molécula, como la glucosa, fructosa y galactosa. Y, los complejos que son de dos moléculas, sacarosa (o azúcar de mesa), lactosa (azúcar de la leche) y maltosa (azúcar de la malta).

Cuando las personas quieren bajar de peso, este grupo de alimentos es casi reducido a cero, pero como vemos no todos los carbohidratos son malos, debemos evitar los complejos ya que nuestro cuerpo tarda más en sintetizarlos, ya que debe romper las cadenas en moléculas simples. Los más comunes son el arroz, la pasta, las papas, etc.

Por otro lado, los carbohidratos simples, son fuente inmediata de energía, pero si no se la requiere, se acumulan en forma de grasa. En este grupo, los que más deberemos consumir son los cereales tipo avena y granos secos como nueces y almendras. El azúcar refinado se debe evitar ya que es el azúcar procesado y carece de otros nutrientes; sin embargo, no hay problema en consumir el azúcar natural, que lo encontramos en frutas y verduras.

TABLA 2

VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS				
ALIMENTOS	% AGUA	% PROTEÍNA	% GRASA	% HIDRATOS DE CARBONO
HUEVO COCIDO	73,20	13,20	12,00	
QUESO	28,90	26,10	33,20	
LECHE	87,00	3,30	4,00	5,00
ARROZ	12,30	8,00	0,30	79,00
FIDEO	10,60	12,10	0,40	76,30
PAN INTEGRAL	43,60	5,40	1,80	47,10
PAN BLANCO	35,20	8,00	1,40	54,30
AZÚCAR	0,00	0,00	0,00	100,00
ZANAHORIA	88,20	1,10	0,40	9,30
PEPINO	95,40	0,80	0,20	3,10
CHOCLOS	75,40	3,10	1,10	19,70
PAPAS HERVIDAS	75,50	2,50	0,10	20,90
MANÍ	9,20	25,80	38,60	24,40
ALMENDRA	4,80	21,00	54,90	17,30
BANANAS	75,30	1,30	0,60	22,00
PASAS	14,60	2,60	3,30	76,10
MANZANAS	84,60	0,40	0,50	14,20

(McGee, H., 2007, p.85)

Por tanto, el aporte de carbohidratos a las fibras musculares activas resulta esencial no solo para retrasar la aparición de la fatiga, sino también para elevar el rendimiento deportivo. Antes

del ejercicio, se deberán consumir carbohidratos con el propósito de asegurar suficiente reserva energética al organismo. La última ingesta antes de la realización de un ejercicio debe ser 3 horas antes del ejercicio aproximadamente- Después del ejercicio, para lograr una rápida recuperación de los depósitos de glucógeno, los carbohidratos más convenientes son aquellos con un alto índice glucémico.

Fibra o azúcares no digeribles

Son un tipo de sustancias que encontramos en las paredes celulares de los vegetales. Es considerada otro tipo de carbohidrato, que en términos generales limita la cantidad de calorías que ingerimos.

En su mayoría son no solubles, es decir que no se disuelven en agua, pero hay algunas que sí son solubles como la que encontramos en la zanahoria y el brócoli. Es de suma importancia consumirla ya que facilita el paso por el tracto digestivo. Es más común encontrarla en vegetales de hoja verde, cereales integrales y frutos secos.

Capítulo 4: Energía y calorías

El hombre necesita un aporte de energía para realizar tanto las actividades más básicas como comer, hasta actividades más complejas como practicar algún deporte. La energía es suministrada mediante los alimentos. El valor energético es la cantidad de energía que un alimento produce cuando es totalmente oxidado o metabolizado.

Si bien todos los alimentos aportan energía, no toda esta energía es buena o saludable, es decir, no es lo mismo 200kcal en frutas y verduras que 200kcal en pasteles y galletas. Por tanto, para una dieta balanceada es necesario considerar el perfil calórico, o sea, el aporte de energía de los macronutrientes.

Entonces, resumiendo lo anterior:

MACRONUTRIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	APORTE CALÓRICO
GRASA	1	Gr	9kcal/gr
PROTEÍNA	1	Gr	4kcal/gr
HIDRATOS DE	1	Gr	3,75-4kcal/gr

En términos generales, para una dieta equilibrada se recomienda que de la energía total consumida un 10 – 15% provenga de la proteína, un 30-35% de los lípidos y hasta un 55% de hidratos de carbono.

El gasto de energía denominado popularmente “quema de calorías” depende de algunas condiciones como son: la actividad física en un 25%, es por esto que las personas que intentan bajar de peso sin hacer ejercicio no lo consiguen de manera eficiente y saludable. Además está el gasto en reposo, siempre consumimos calorías, inclusive en reposo o descanso. El gasto que tenemos al realizar el proceso de digestión y por último el metabolismo basal en un 60 a 65%. En el caso de los deportistas de alto rendimiento, el consumo energético es mayor, y debemos tenerlo presente.

Capítulo 5: Estrategias recomendadas para alimentarse

A la hora de la comida existen diferentes cosas que pueden perjudicar nuestra buena absorción de los nutrientes, o que pueden afectar el sabor de los alimentos. A continuación sugeriremos diferentes trucos que se pueden aplicar.

Alimentación en general

- No es bueno utilizar ni mucha sal ni mucho azúcar. Desde pequeño se debe formar conciencia de ello.
- Se deben comer bocados pequeños y masticar lentamente para ayudar a la digestión.
- No es recomendado tomar mucha agua durante la comida ya que no la vamos a apreciar exactamente como es. Sin embargo, debemos tratar de ingerir al menos dos litros diarios, mientras mayor sea la sudoración al momento de practicar un deporte, mayores líquidos deberemos ingerir, ya que al sudar, que es un mecanismo de refrigeración del cuerpo, perdemos agua y electrolitos. Igualmente debemos considerar que la falta de una adecuada hidratación durante el ejercicio hace que nuestra frecuencia cardíaca aumente, resultando en un sobre-entrenamiento o un sobre-esfuerzo.

- Distribuir nuestra dieta en 5 comidas al día:
 - ❖ Desayuno
 - ❖ Media mañana
 - ❖ Almuerzo
 - ❖ Media tarde
 - ❖ Cena
- Así como no es bueno comer en exceso, tampoco es bueno pasar muchas horas sin comer, ya que el cuerpo cuando no recibe los alimentos que necesita tanto en cantidad como en calidad, empieza a alimentarse de las reservas que tiene, de la grasa acumulada.
- Debemos conocer nuestro cuerpo y saber cuándo el estómago ya está lleno, y cuándo necesita alimentos. Muchas veces por ansiedad o por estrés comemos más o menos de lo que realmente necesitamos, y resulta peor.

Alimentación y entrenamiento

- Antes de realizar el ejercicio, el cuerpo debe estar bien alimentado. Muchas veces los deportistas madrugan para sus rutinas y no desayunan, entonces el cuerpo empieza a comerse sus reservas de energía, cuando éstas se agotan empieza a alimentarse del tejido muscular. Por lo que perdemos masa muscular y podemos lesionarnos. Lo aconsejable es desayunar correctamente y esperar al menos una hora para entrenar. Sin embargo, en la práctica, suele ser complicado esperar tanto tiempo, por lo que se puede desayunar algo más ligero y así esperar menos tiempo.
- Una vez terminado el entrenamiento, y hasta los 30 minutos posteriores, debemos reponer la energía que hemos gastado. Durante estos 30 minutos es cuando mayor es la absorción de nutrientes, por esto debemos alimentarnos correctamente con un buen lunch, que puede ser alguna fruta como plátano, algún cereal como avena y algún lácteo como yogurt light o leche semidescremada. Una buena opción también es el chocho ya que tiene mucha proteína y fibra.
- Hay que prestar atención a una adecuada ingestión de proteínas para reponer las que se hayan perdido durante el ejercicio.

Capítulo 6: Características de los deportes de alto rendimiento

Hay muchas formas de hacer ejercicio y hay diferentes tipos de ejercicio. Según su duración e intensidad requieren mayor o menor cantidad de energía, de donde es sumamente importante una buena alimentación.

Los deportes de alto rendimiento son aquellos deportes cuya duración es larga, las frecuencias cardíacas que se manejan son altas, superando casi siempre el 50% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM), en donde se intercalan rutinas a una determinada capacidad con intervalos de velocidad, por lo cual se requieren una alta capacidad de resistencia entre otras características.

Los más comunes o los más populares son el fútbol, baloncesto, voleibol, carrera, ciclismo y natación. Sin embargo a los que yo, principalmente me voy a referir son, andinismo, *trailrunning* (carrera en montaña) y bicicleta de Montaña BMX.

En estas modalidades los tiempos de entrenamiento son largos, el terreno suele ser complicado, entre piedras, tierra, lodo, arena, cemento, adoquín, páramo, etc., de modo que las frecuencias cardíacas varían alrededor del 75%, y en algunas ocasiones sobre el 85%. Por todo esto es que se necesita una serie de alimentos que aporten mucha energía pero a la vez que no sean pesados.

Además es sumamente importante mencionar que en estas actividades hay una fuerte deshidratación por lo que se debe poner mucho énfasis a la ingesta de líquidos antes, durante y después del entrenamiento.

La alimentación deberá incluir todos los grupos alimenticios ya que hay una fuerte quema de calorías y el cuerpo debe recuperarse y mantener articulaciones y músculos y prevenir lesiones.

TABLA 3

Tabla 1
Clasificación de algunos deportes de acuerdo con el tipo y la intensidad del esfuerzo predominante (3)

	A. Esfuerzo dinámico bajo	B. Esfuerzo dinámico moderado	C. Esfuerzo dinámico alto
1. Esfuerzo estático bajo	Golf Tiro Billar Bowling	Tenis de mesa Tenis dobles Béisbol Softbol	Esquí de fondo Hockey sobre césped Marcha Pelota a paleta Fútbol Tenis Carrera de fondo
2. Esfuerzo estático moderado	Arquería Automovilismo Saltos ornamentales Equitación Motociclismo	Esgrima Salto Patinaje artístico Rugby Carrera velocidad Surf	Basquetbol Hockey sobre hielo Carrera media distancia Natación Handbol
3. Esfuerzo estático alto	Gimnasia Artes marciales Navegación a vela Andinismo Esquí acuático Levantamiento de pesas Windsurf	Fisicoculturismo Esquí de velocidad Lucha	Boxeo Remo Ciclismo Triatlón Patinaje de velocidad

(Peidro, R.,2002, p. 128)

Capítulo 7: Otros criterios a considerar

Sanitación e higiene

Existen diferentes normas de sanitación e higiene para prevenir enfermedades e intoxicaciones que son importantes a considerar para el momento de preparar alimentos. Es común que las personas luego de las comidas tengamos malestares estomacales y muchas veces no sabemos a qué se debe, pero es probable que se deba a una mala manipulación de alimentos. Entonces daré unas pautas generales de manera que no haya problemas después de consumir las preparaciones.

Algunas recomendaciones son:

- Los armarios, despensa, refrigeradores y demás almacenadores de alimentos deben estar siempre limpios y ordenados para prevenir bacterias e insectos.
- Al momento de preparar se debe tener el pelo recogido, la uñas cortas, limpias y sin pintauñas, de preferencia un delantal.

- No tocarse la cara, cuellos y brazos mientras se está preparando ya que produce contaminación. Y de preferencia tener una toalla para limpiarse las manos cada cierto tiempo.
- No cortar en una misma tabla de picar diferentes alimentos.
- Limpiar y desinfectar las frutas, verduras, hortalizas, legumbres, entre otros, antes de consumirlos. Hay que prestar especial atención a la desinfección de los alimentos enlatados.
- Tener cuidado de no estar con enfermedades infecciosas si va a manipular un alimento.
- Mantener correctas temperaturas con alimentos que han sido congelados para evitar su deterioro. Cuando estos empiezan su descongelación, proliferan microorganismos.
- Al momento de comprar pescado y mariscos, asegurarse de que estén en buen estado. Nos podemos guiar según los colores de la carne, en los ojos, en el olor, entre otros.
- Los huevos deben estar almacenados de preferencia en recipientes en plástico y en el refrigerador. Evitar aquellos que se vean agrietados y con heces de gallina. Los huevos crudos son peligrosos ya que podemos enfermarnos de salmonella.
- Hay que considerar que cuando se descongelan los alimentos se pierden los nutrientes; sin embargo, se deben congelar en porciones pequeñas y con etiquetas.
- El descongelamiento debe ser rápido.

Sueño

Muchas veces nos suele pasar que a pesar de una buena alimentación y de un poco de ejercicio nos sentimos cansados y agotados. Esto puede suceder porque no dormimos el número suficiente de horas. De manera que resulta contraproducente el ejercicio. Inclusive el no dormir bien o no dormir el tiempo adecuado hace que las personas no queramos ejercitarnos o entrenarnos ya que nos sentimos agotados.

Cada persona requiere de diferentes horas de sueño y, a veces, por costumbre ya nos cuesta dormir más o dormir menos. Generalmente un adulto promedio necesita de 7 a 8 horas, mientras que los niños y los jóvenes necesitan dormir de 8 a 10 horas.

Capítulo 8: Propuesta de dietas recomendadas

Las dietas para deportistas de alto rendimiento tienen diferentes porcentajes provenientes de los grupos alimenticios, ya que, por la larga duración, consumen en su mayoría las grasas. Tradicionalmente en ciertas dietas se manejaba del 60% al 75% de carbohidratos, del 10% al 15% de proteínas, y del 15% al 20% de grasa.

Actualmente hay diferentes porcentajes, entonces, 40% de carbohidratos, 30% de grasas y 30% de proteína. Estos porcentajes deben servir de referencia; sin embargo, para saber exactamente el valor, un nutricionista o deportólogo son los encargados de hacer estudios profundos a cada deportista.

Sin embargo, daré unas pautas generales, para que los deportistas puedan guiarse según la modalidad que practiquen, el sexo, y la edad. La distribución de la alimentación para personas de entre 20 a 30 años que practiquen deportes de alto rendimiento puede ser organizado de la siguiente manera:

DISTRIBUCIÓN DEL MENÚ DIARIO				
DESAYUNO	1 Lácteo	2 Carbohidratos	1 Fruta	3 Proteína
MEDIA MAÑANA	Te/Avena	1 Granos/Barras energéticas/ frutos secos	1 Fruta	
ALMUERZO	1 Carbohidrato	2 Proteína	2 Verduras	1 Fruta
MEDIA TARDE	Te/Avena	1 Cereales	1 Fruta	
CENA	1 Carbohidrato	2 Proteína	2 Verduras	1 Fruta

El número que está al lado de cada grupo alimenticio se refiere al número de porciones que debemos consumir de cada grupo. En lácteos 1 porción es un vaso de 250 ml de yogurt, avena o leche, de preferencia light. En la proteína, en el desayuno 1 porción es 1 rebanada de queso light o 1 clara de huevo y en el almuerzo y cena a 80gr de algún género proteico.

En carbohidratos, en el desayuno 1 porción es 1 rebanada de pan integral o 1 cucharada (30gr) de avena o granola, en el almuerzo y cena es igual a 75 g de papa o 1/2tz de arroz. En verduras 1 porción es igual a 60gr de alguna de ellas. En granos se refiere a 75gr de entre choclo, chocho, habas o melloco (tubérculo). Y frutos secos equivale a 50gr de ellos.

Productos deshidratados

El consumo de comida deshidratada, como frutas, carnes, verduras, entre otros, es cada vez más común entre los deportistas. Este tipo de alimentos es muy fácil de preparar, ya sea con una máquina deshidratadora o en el horno de casa. Además, es una forma económica de preservar la comida y transformar productos pesados y grandes, en láminas muy prácticas y livianas. Los alimentos deshidratados son ideales para jornadas largas de entrenamiento y contienen un gran aporte de los diferentes macronutrientes.

Sugiero a continuación dos recetas para preparar alimentos deshidratados que pueden ser modificadas al gusto de cada uno y en las cantidades que se estimen necesarias.

RECETA A1

NOMBRE DE LA RECETA:	CARNE DESHIDRATADA	
CATEGORÍA:	DESHIDRATADOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Pulpa/Top round/Steak	Gr	500
Salsa Inglesa	MI	20
Salsa de soya	MI	20
Salsa Tabasco	MI	20
Sal de mesa	gr	5
Sal en grano	Gr	5
Pimienta	Gr	5
Orégano	Gr	5
Comino	Gr	5

PREPARACIÓN:

Limpiar la carne por si tiene venas. En una olla de presión, cocer el pedazo y después deshilarla con la ayuda de dos tenedores. Mezclar la carne con todos los ingredientes y dejar que repose en el refrigerador por 24 horas. Si se tiene la deshidratadora, se debe esparcir el producto en la fuente de alimentos. Sino, en una fuente para el horno distribuir el alimento y calentar el horno a 150°C, para empezar el proceso. El tiempo depende de la cantidad de alimento que se vaya a deshidratar, pero el proceso tardará mínimo entre 6 - 8 horas. Hay que monitorear el horno y cuando el producto esté completamente deshidratado esperar que se enfríe para disponer de él.

Nota: se puede utilizar cualquier corte de carne; sin embargo, es mejor utilizar uno económico. Se puede

hacer del sabor que se quiera, ejemplo: *BBQ, Teriyaki, Buffalo*, etc. Se puede hacer con el género cárnico que se prefiera, por ejemplo: cerdo, pollo, pescado. etc.

RECETA A2

NOMBRE DE LA RECETA:	PIÑA DESHIDRATADA	
CATEGORÍA:	DESHIDRATADOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Piña	UND	1
Miel de abeja	MI	20
Canela	MI	20
Pimienta dulce	MI	20

PREPARACIÓN:

Cortar la cabeza de la piña, pelarla. Cortar en la mitad y retirar el corazón, y proseguir cortando rodajas delgadas de 3 – 5mm. Mezclar en un recipiente con la miel, canela y pimienta dulce. Meter a la deshidratadora o en una fuente para el horno, durante 4-6 horas a 150°C.

Nota: se puede utilizar cualquier especia y tipo de azúcar. Además, se puede utilizar cualquier fruta: manzana, frutilla, durazno, etc.

Andinismo

En esta modalidad, debido a las largas jornadas de caminata y escalada, a las altas temperaturas, a la altura, entre otros, será necesaria una dieta sumamente rica en energía de larga duración. Por estos mismos factores, la ascensión a cada montaña es diferente, unas son más altas que otras, unas son más técnicas, unas requieren de jornadas más largas, etc., de manera que vamos a mencionar una sencilla y general clasificación.

Entonces, nos guiaremos según el número de horas de cada jornada, la primera, entre 6 y 10 horas de caminata y escalada, y la segunda, entre 10 y 16 horas. Si bien existen montañas mucho más altas y técnicas como Mt. Everest. Con 8,848 m.t.s., no las vamos a considerar ya que requieren de una dieta y entrenamiento mucho más específico. Nos referiremos específicamente a montañas de los andes ecuatorianos, en las que la más alta, que es el

Chimborazo, mide 6,310 m.t.s. Y, en términos generales, son pocas las montañas ecuatorianas sumamente técnicas y complicadas, con altos riesgos, como el Altar, el *Antizana* o el *Illiniza* Sur.

Debido a las diferentes ubicaciones geográficas en las que se desenvuelve su actividad montanera, en muchas ocasiones los andinistas deben acampar. De manera que es un factor que influye directamente en la alimentación que tendremos. Debido a que el deportista debe, casi, siempre, cargar su equipo y materiales, no se puede llevar alimentos pesados y difíciles de preparar. Entonces se pueden hacer dos cosas, la primera, llevar comida preparada desde casa, y solo calentarla en el campamento, considerando que si son algunos días de acampada, eventualmente habrá que cocinar. O, la segunda, llevar alimentos de fácil y rápida preparación como sopas y fideos instantáneos, productos deshidratados, entre otros.

Hay que escoger productos que no demoren en cocinarse y hay que evitar llevar papas crudas. Evitar llevar frascos y enlatados, justamente por el peso. Así como productos frágiles como, por ejemplo, huevos crudos.

Independientemente de la montaña, las horas de entrenamiento y la ubicación, hay que hidratarse constantemente, mucho más que en cualquier otro deporte, al igual que alimentarnos con diferentes productos como barras energéticas o dulces de frutas para mantenerse con energía.

Es bueno hacer una parada obligatoria, según el terreno de la montaña, cada dos horas o cada hora, siempre dependerá de si existe o no un peligro constante. En estas paradas es necesario hidratarse y alimentarse ligeramente. Muchas veces por la altura se pierde el apetito, pero se debe acostumbrar al cuerpo para no forzarlo ni agotar las reservas.

A continuación, mostraremos dos diferentes situaciones, para que cada uno, según su programa de montaña, decida cuál de los diferentes menús le conviene más.

Situación A

Vas a salir de la ciudad de Quito en tu auto hacia la montaña, o estás durmiendo en un refugio, o, acampas al lado de tu auto. De manera que tienes fácil acceso a los alimentos y no vas a cargar nada.

Además vamos a considerar el primer tipo de jornada, de 6 a 10 horas. Te aconsejamos desayunar alrededor de unas dos horas antes de lo que vas a empezar el entrenamiento. Para que así logres digerir correctamente la comida.

Desayuno:

Te recomendamos un desayuno ligero pero nutritivo. Como vas a caminar o a escalar no quieres sentirte pesado o lleno.

RECETA A3

NOMBRE DE LA RECETA:	DESAYUNO A	
CATEGORÍA:	DESAYUNOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Avena/yogur/leche	ml	250
Cereales	gr	100
Manzana/Pera/Mandarina	und	1
Pan integral	reb	2
Queso	reb	1
Te	ml	250

PREPARACIÓN:

Como todo ya está listo solo hay que mezclar los ingredientes. Recomendamos mezclar la fruta con los cereales y el yogurt o la leche. Y hacer un sánduche con los panes y el queso. Calentar agua para el té. Es un desayuno rápido y fácil de preparar, no se requiere de hornilla de gas ya que todo viene listo y es ideal para un día de campamento en el que no haya que cargar durante muchas horas la mochila.

Nota: Puedes escoger la fruta que quieras, pero de preferencia una de fácil consumo, al igual que el té.

Almuerzo:

Te recomiendo lo siguiente. Recuerda que puedes variar en las proteínas, los carbohidratos y los vegetales. Pero intenta no repetirlos. Buscamos un almuerzo que nos ayude a reponer las calorías gastadas y que nos ayude a recuperarnos.

RECETA A4

NOMBRE DE LA RECETA:	ALMUERZO A	
CATEGORÍA:	ALMUERZOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Arroz	gr	100
Ajo	gr	5
Cebolla	gr	15
Atún	gr	200
Tomate	gr	20
Limón	ml	10
Champiñones	gr	20
Pimiento	gr	20
Te	ml	250
Fruta	und	1

PREPARACIÓN:

Te recomiendo llevar el arroz cocido desde tu casa; sin embargo, lo puedes cocinar ahí solo que tardará más tiempo. Para el arroz debes sofreír la cebolla, el ajo y la sal; y agregas el arroz hasta que se dore un poco y finalmente agregas agua y dejas hervir. Posteriormente debes mezclar el atún con el limón y los vegetales, los puedes cortar en cubos o del tamaño que te guste.

Nota: Si puedes utilizar arroz integral sería mejor. Si algún vegetal no te gusta reemplázalo por otro. Igual al finalizar tu almuerzo consume alguna fruta que te guste. Utiliza aceite de oliva o de coco.

Cena:

Recuerda que es de noche y que al dormir tu cuerpo digiere la comida más lento por lo que intenta no comer tantos carbohidratos. Si no te gusta la papa puedes reemplazarla por otro tubérculo como la zanahoria, el camote o la yuca. Y el proceso será el mismo.

RECETA A5

NOMBRE DE LA RECETA:	CENA A	
CATEGORÍA:	CENAS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Papa	gr	100
Mantequilla light	gr	10

Crema de leche light	ml	10
Carne molida	gr	150
Salsa inglesa	ml	10
Tomate	gr	20
Cebolla	gr	20
Zanahoria	gr	20
Zuquini	gr	30
Berenjenas	gr	30
Te	ml	250

PREPARACIÓN:

Cocinar las papas y pasarlas por un pasa puré. Agregar la mantequilla y la crema de leche. Sofreír la cebolla, añadir la zanahoria y el tomate, agregar la carne molida, dorarla y añadir la salsa inglesa. Esperar hasta que se cocine. En el horno dorar durante 15 min los zuquinis y las berenjenas, añadiendo sal y aceite de oliva.

Nota: intenta conseguir productos "light" que son mejores, pero si no los consigues los productos no hay problema.

Situación B

Vas a tener que cargar todo tu alimento, de manera que necesitas productos livianos y de fácil transporte. Necesitaras tu hornilla de gas para hervir agua, dependiendo del lugar puedes encontrarla ahí mismo o sino deberás cargarla también. Igualmente deberás prestar atención al lugar de donde proviene tu agua, muchas veces hay riachuelos de agua y es agua contaminada por las heces de las vacas o agua con azufre.

Te recomiendo utilizar productos pre-cocidos o que vienen en forma de productos en polvo como puré de papas, avena en polvo, leche en polvo, entre otros. Igualmente existen diferentes proteínas que vienen empacados en fundas plásticas como el atún o las sardinas.

Desayuno:

Deberás considerar tu presupuesto ya que la comida seca es más cara y aquí en Ecuador no encuentras tanta variedad.

RECETA A6

NOMBRE DE LA RECETA:	DESAYUNO B	
CATEGORÍA:	DESAYUNOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Avena o leche en polvo	MI	250
Salchichas o algún embutido similar	Gr	50
Pan integral	Reb	2
Manjar o mermelada en envases plásticos	Gr	30
Te	MI	250

PREPARACIÓN:

Fíjate en el empaque de la avena o la leche, ahí te indicará la cantidad de producto por la cantidad de agua. Las salchichas deberás cocerlas en tu hornilla, se demoran poco tiempo y aportan mucha energía. Te recomiendo untar la mermelada o el manjar en el pan. Igualmente hierva agua para tu té.

Nota: Puedes escoger el té que prefieras. Al igual que el embutido que más te guste.

Almuerzo: puedes variar en la proteína, ahora hay muchas alternativas en funda en el mercado, aunque son más costosas.

RECETA A7

NOMBRE DE LA RECETA:	ALMUERZO B	
CATEGORÍA:	ALMUERZOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Puré de papa	paq	1
Atún en funda	gr	100
Queso	gr	20
Leche en polvo	gr	10
Mayonesa	gr	10
Tomate	gr	20

PREPARACIÓN:

Te recomiendo comprar el puré de papa listo, y en las

indicaciones de cada uno se te explica as cantidades y la preparación. Normalmente debes hervir agua, añadir sal, agregar el puré en polvo, mezclar, añadir un poco de leche y listo. Además debes cortar el queso en cubos y añadir a tu puré. Aparte debes mezclar el atún con la mayonesa y la sal. Añadir el tomate picado en cubos.

Nota: puedes cambiar de vegetal, al igual si prefieres sardinas en vez de atún no hay problema, solo recuerda que todo lo que consumas tendrás que cargar.

Cena:

De seguro estás cansado por tu jornada de escalada, y probablemente al día siguiente tengas una parecida. Necesitas una opción muy fácil y que te ayude a recuperarte.

RECETA A8

NOMBRE DE LA RECETA: CENA B

CATEGORÍA: CENAS

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Fideo rapidito	Paq	1
Chorizo	Gr	65
Pimiento	Gr	20

PREPARACIÓN:

Si bien el fideo rapidito puede ser no tan apetecible, es un fideo que como viene pre-cocido se cocina muy rápido. Existen hay diferentes marcas escoge la que te guste. Hay diferentes tipos de chorizo, español, ibérico, alemán, de res, cerdo, pollo, etc. Cortar el chorizo en rodajas delgadas y dorar en la olla, reservar. Cocinar el fideo (utiliza la misma olla) y mezclar con el chorizo, añadir el pimiento en tiras de 3cm de largo x 3mm de ancho.

Nota: puedes cambiar de vegetal.

Ciclismo y *Trailrunning*

Puedes utilizar menús similares en estas modalidades. A continuación te sugiero algunas opciones, no te olvides de la constante hidratación y de la media mañana y media tarde, es decir tus 5 comidas al día:

Menús ciclismo

RECETA A9

NOMBRE DE LA RECETA:	DESAYUNO C	
CATEGORÍA:	DESAYUNOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Clara de huevo	Und	2
Queso mozzarella light	Gr	20
Champiñones	Gr	20
Fruta	Und	1
Yogurt light	Ml	250
Pan integral	Reb	2

PREPARACIÓN:

En un sartén dorar los champiñones, agregar las claras y revolver. Tostar los panes para acompañar al omelette. Aparte picar la fruta que te guste y acompañarla con el yogurt.

Nota: puedes cambiar de vegetal y de fruta. Las yemas tienen mucha grasa por lo que es preferible evitarlas. Comer huevo de 2 a 3 veces a la semana.

RECETA A10

NOMBRE DE LA RECETA:	ALMUERZO C	
CATEGORÍA:	ALMUERZOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Morocho	Gr	100
Miga de pan	Gr	50
Huevo	Und	1
Pollo	Gr	200
Naranja	Und	2

Cebolla perla	Gr	20
Zuquini amarillo	Gr	30
Lechuga morada	Gr	20
Arvejas	Gr	15
Vinagre balsámico	Ml	20

PREPARACIÓN:

Cocinar el morocho en olla de presión y hacer bolitas, pasar por huevo (batido) y después por miga de pan. Cocinar en el horno a 180°C por 20 min. Aparte marinar durante 3 horas el pollo con la naranja y la cebolla. Cocinar el pollo al vapor o al horno. Aparte en una olla poner a fuego lento el vinagre balsámico hasta que se reduzca. Cocinar las arvejas, y mezclar con el zuquini y la lechuga, añadir la reducción.

Nota: puedes cambiar de vegetales y de métodos de cocción del pollo. Evitar el uso de grasas saturadas.

RECETA A11

NOMBRE DE LA RECETA:	CENA C	
CATEGORÍA:	CENAS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Tilapia	Gr	200
Vino blanco	Ml	15
Limón	Und	5
Almendras	Gr	20
Papas	Gr	50
Brócoli	Gr	35
Coliflor	Gr	35
Leche semidescremada	Ml	100
Harina	Gr	10
Mantequilla light	Gr	10
Queso parmesano light	Gr	20

PREPARACIÓN:

Cocinar las papas y reservar. En una fuente para hornear, poner la tilapia con sal, pimienta, el vino blanco y la sal. Aparte tostar las almendras para acompañar al pescado. Hacer un salsa con la mantequilla derretida, añadir el harina, mezclar bien, agregar la leche, mezclar hasta que no queden grumos

y hervir. Esperar que espese y añadir el queso. Cocer los vegetales y acompañarlos con la salsa.

Nota: añade las almendras al final para que queden crocantes. Recuerda engrasar el molde para el horno.

Menús *trailrunning*:

RECETA A12

NOMBRE DE LA RECETA:	DESAYUNO T	
CATEGORÍA:	DESAYUNOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Pan integral	Reb	2
Aguacate	Gr	50
Tomate	Gr	20
Plátano	Und	1
Leche semidescremada	Ml	250
Miel de abeja	Gr	10
Fruta	Und	1

PREPARACIÓN:

Licuar el plátano con la leche y la miel de abeja. Tostar el pan, y mezclar el aguacate con el tomate, untar en el pan. Si quieren pueden ponerle limón al aguacate o vinagre blanco.

Nota: la fruta pueden variarla.

RECETA A13

NOMBRE DE LA RECETA:	ALMUERZO T	
CATEGORÍA:	ALMUERZOS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Quinoa	Gr	50
Tomate	Gr	15
Cebolla perla	Gr	10

Pimiento verde	Gr	15
Verde	Gr	50
Mantequilla light	Gr	20
Espinaca	Gr	50
Mango	Gr	30
Miel	MI	10
Mostaza	Gr	10

PREPARACIÓN:

En agua hirviendo soltar la quinua durante 1 min. Y cernir. Hervir agua nuevamente y cocinar la quinua, cernir y mezclar con un sofrito con el tomate, cebolla y pimiento picados en cubitos pequeños. Aparte cocinar el verde con sal pimienta y comino, y una vez cocido hacer puré y mezclar con la mantequilla para hacer pequeñas bolas. Y en el horno cocinarlas a 180°C durante 20 min. Aparte sacar la vena central de la espinaca y mezclar con el mango. Hacer una vinagreta con la miel y la mostaza y añadir a la espinaca.

Nota: podemos variar los vegetales, la proteína (quinua) y el carbohidrato (verde).

RECETA A14

NOMBRE DE LA RECETA:	CENA T	
CATEGORÍA:	CENAS	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD
Berenjenas	Gr	100
Queso mozzarella light	Gr	50
Carne molida	Gr	100
Tomate	Und	3
Cebolla perla	Gr	30
Pimiento amarillo	Gr	20
Pimiento rojo	Gr	20
Fruta	Und	1

PREPARACIÓN:

Cortar las berenjenas en rodajas y reservar. Hacer un

refrito con la cebolla y el tomate. Añadir la carne junto con sal y pimienta. No cocer del todo. Picar los pimientos. Rallar el queso. En un molde para el horno poner capas de berenjena, la carne, los pimientos y el queso. Repetir hasta terminar con los ingredientes. Finalizar con queso. Terminar en el horno durante 15 min aproximadamente a 180°C.

Nota: podemos variar los vegetales, la carne y la fruta. Es básicamente una lasaña pero en vez de llevar pasta tenemos la berenjena.

Consideraciones recetas

Es muy importante tener en cuenta que las porciones que se manejan en las recetas, deberán ajustarse al sexo, edad, peso, etc., de cada persona. Sin embargo podemos guiarnos según los valores indicados.

En la mayoría de las recetas anteriores incluí te, siempre es bueno estar hidratado y acompañar las comidas con bastante líquido. Si no eres muy amante del te puedes cambiar por alguna infusión, agua frutal o simplemente agua. El punto es hidratar el cuerpo. Y recuerda que con las opciones que tienes puedes jugar y preparar platos saludables y ricos.

Siglas

En las recetas, en la columna de unidad habían diferentes abreviaciones que las voy a definir:

<u>Gr</u>	<u>Gramos</u>
<u>MI</u>	<u>Miligramos</u>
<u>Paq</u>	<u>Paquete</u>
<u>Und</u>	<u>Unidad</u>
<u>Reb</u>	<u>Rebanada</u>

RESUMEN

El trabajo antes visto, se trató ciertas opciones de dietas que tienen los deportistas de alto rendimiento según los requerimientos alimenticios y la cantidad de calorías que queman en general.

El objetivo es poder reconocer diferentes dietas para diferentes tipos de deportistas y poder guiarlos hacia una buena nutrición. Si bien es complicado definir una dieta exacta ya que los requerimientos dependen del tipo de deporte que se realiza y del tipo de persona, dar unas pautas generales para los mismos.

Para este trabajo introduje diferentes palabras claves que se repitió a lo largo del mismo de manera que se entienda correctamente la propuesta. Además incluí fuentes de internet, artículos científicos, libros y citas de nutricionistas.

En realidad no hay una conclusión final o una conclusión aplicable a todos los deportistas, más bien, una pauta de cómo puede ser su dieta alimenticia, cuáles son sus requerimientos y que grupos alimenticios deberían consumir en mayor cantidad.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Es muy importante que el deporte y una alimentación balanceada sean los pilares de nuestra vida. Pienso que es la única manera de preservar y mantener nuestra salud con el paso de los años. No solo por el aporte a nuestro aspecto físico sino también por el aporte mental y emocional que nos brinda.

Si el deportista evoluciona y se convierte en uno de alto rendimiento o élite, tenga un/a nutricionista con chequeos constantes para evaluar la masa muscular, la masa grasa, entre otras medidas que son clave para un buen desarrollo físico. Además de chequeos médicos, de los niveles de sangre, azúcar y otros que con el deporte se modifican y hay que monitorearlos.

Como he mencionado a lo largo del trabajo es complicado definir porcentajes o valores exactos. Las personas somos muy diferentes e inclusive en nosotros, los requerimientos alimenticios varían a cada momento. Pero es una guía que les va a dar bastante noción de cómo debe ser una dieta balanceada, y ciertas sugerencias para alimentarse.

Además no es bueno seguir dietas que uno ve en redes sociales o que los conocidos recomiendan, hay muchas, que son muy conocidas como la dieta de la sopa, de la avena, de los alimentos verdes, entre otras. Pueden que sean efectivas durante un mes o una semana pero luego no, y pueden ser contraproducentes. Así que es mejor tener su propio/a nutricionista.

Junto con el deporte y una buena alimentación también debemos tener diferentes hábitos y virtudes. Una persona puede ser muy fuerte físicamente, pero sino tiene una cabeza fuerte y madura es muy probable que no de lo mejor que puede dar. Es muy común ver en competencias a personas muy buenas que no les fue bien o se retiraron porque les ganó la cabeza o la mente.

Debemos poner atención a las cantidades de cada porción y a que se considera la misma. Por eso es mejor manejarse por cantidades exactas en gramos o mililitros. Y así podemos trabajar con exactitud.

Hay que ser conscientes y educar a los niños para que desde pequeños formen hábitos, y que disfruten de una comida sana y que se ejerciten, hay muchísimas actividades, para todos los gustos, el punto es mantenerse en constante ejercicio, y que no resulte el hacer algo por obligación o por verse bien.

LISTA DE REFERENCIAS

Imágenes

Imagen 1: Portal Educativo, (2012). El Hombre y su alimentación: pirámide alimenticia. [Figura]. Recuperado de <https://www.portaleducativo.net/tercero-basico/762/El-hombre-y-su-alimentacion-piramide-alimenticia>.

Libros

Adria, F., Fuster, V., & Corbella, J. (2010). *LA COCINA DE LA SALUD*. Barcelona: Planeta S.A.

Ampuero, C. P. (1957). *ARTE Y SALUD EN LA COCINA* . Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana .

González, G. G., & Serrano Franco, F. J. (2001). *Guía técnica para elaborar un ensayo*. Universidad Autónoma de Querétaro, Facultad de Filosofía.

Lopez, J. R. (2000). *HISTORIA DEL DEPORTE*. INDE.

McGee, H. (2007). *LA COCINA Y LOS ALIMENTOS*. Barcelona : Penguin Random House Grupo Editorial .

Program, T. P. (1987). *PRITIKIN RESOURCE BOOK* . Estados Unidos .

Rosa, S. M. (2013). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*. Ediciones Diaz de Santos .

Zambrano, D. O. (2005). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD* . Quito.

Yaffe, L. F. (2002). *BACKPACK GOURMET*. Mechanicsburg: Stackpole books.

Revistas

Peidro, R. M. (2003). *CARDIOLOGÍA DEL DEPORTE*. *Revista Argentina de Cardiología* , 137.