



# Nutrición extrema

PARA REALIZAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA DE ALTA INTENSIDAD LA PREPARACIÓN FÍSICA ES SÓLO UNO DE LOS ASPECTOS QUE DEBES CUIDAR. LA CORRECTA ALIMENTACIÓN ES OTRO DE LOS PUNTOS MÁS IMPORTANTES

En una serie de artículos que comenzamos precisamente en estas páginas, nos hemos propuesto detallarte las pautas alimentarias orientadas a un entrenamiento de alta intensidad. Ten en cuenta que la alimentación durante la preparación debe ser suficiente para poder aprovechar el rendimiento máximo. En especial, se debe tener precaución en la planificación de la ingesta previa a cada entrenamiento o competición.

## **Controla tus reservas**

Para una preparación óptima, la premisa será conseguir aprovechar las reservas energéticas en la medida de lo posible y prolongar la aparición de los efectos de la fatiga. A continuación encontrarás un cuadro orientativo con la descripción, utilización y selección de nutrientes en la dieta de un deportista en preparación.

## LO QUE NECESITAS (Y DÓNDE ENCONTRARLO)

	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES	ALIMENTO
<b>ENERGÍA</b>	La ingesta adecuada de energía es de esencial importancia para mantener un nivel nutricional adecuado, un rendimiento óptimo y conseguir una buena recuperación. El plan alimentario durante la preparación será rico en energía, dividido en varias ingestas al día (entre 5 y 6) y seleccionando alimentos (alimentos bajos en grasa) y métodos de cocción adecuados para un deportista (asado hervido, vapor, a la plancha, etc.).	El gasto energético de una persona sedentaria está en torno a las 1.900 y 2.600kcal. El ejercicio que implica un entrenamiento o una competencia puede aumentar el gasto diario en torno a las 500 y 1.000kcal a la hora o más, dependiendo del tipo de ejercicio, la intensidad y el tiempo de duración. De modo que el deportista debe satisfacer las necesidades energéticas demandadas por el ejercicio para evitar una bajada en el rendimiento.	<i>Cereales. Pasta. Arroz. Mermelada. Pan.</i>

	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES	ALIMENTO
<b>PROTEÍNAS</b>	La proteína como función es una base fundamental para el crecimiento y desarrollo de tejidos, síntesis de hormonas, enzimas y otros compuestos orgánicos. La masa muscular es la mayor reserva del organismo. En el ejercicio, especialmente cuando el organismo no cuenta con cantidades suficientes de carbohidratos, la proteína muscular puede aportar entre un 5% y un 10% de energía.	Un deportista que debe aumentar de peso tiene que consumir de 1,8 y 2,1g por kilo de peso (g/kg). En un deportista de resistencia deben ser un tanto menores (entre 1,6 y 1,8g/kg). Existe mucha controversia y mitos alimentarios sobre este tema.	<i>Lácteos. Cárnicos. Arroz. Huevos. Legumbres (proteína vegetal). Suplementos.</i>

	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES	ALIMENTO
<b>GRASAS</b>	La grasa corporal constituye la segunda fuente principal de energía empleada por el individuo que realiza ejercicio. El grado de esfuerzo del ejercicio será el que determine la utilización de ésta para la creación de energía. Si el ejercicio es de muy alta intensidad no se podrá transformar la grasa en energía tan fácilmente como en la práctica de ejercicio de baja intensidad.	Un individuo sedentario puede estar consumiendo energía a expensas de grasas por entre un 35% y un 45% del total de kcal de su dieta. Un deportista debe cuidar que el porcentaje total de grasas de la dieta esté cerca del 25%.	<i>Aceites vegetales. Frutos secos. Suplemento TCM (triglicéridos de cadena media).</i>

	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES	ALIMENTO
<b>CH</b>	Generalizando, se puede definir a los carbohidratos como el combustible más importante para la realización de actividad física de alta intensidad. El organismo posee dos reservas de carbohidratos en forma de glucógeno localizados en el músculo y el hígado. Es de vital importancia en los momentos pre, durante y pos competencia mantenerlas repletas. Esto estará estrechamente relacionado con el rendimiento físico.	En la dieta de un deportista, el porcentaje de energía a expensas de carbohidratos debe estar en torno al 60% o 70% dependiendo de la intensidad. Para un deportista que consuma de 3.000 a 3.500kcal, se calcula que debería consumir entre 350 y 400g de carbohidratos por día.	<i>Vegetales. Frutas. Féculas. Bebidas deportivas. Suplementos.</i>

	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES	ALIMENTO
<b>LÍQUIDOS</b>	Con el esfuerzo físico continuado, el agua del organismo disminuirá mayormente por la sudoración. Estas pérdidas pueden ser desde algunos mililitros hasta 2 litros por hora. Esta deshidratación puede producir una disminución del rendimiento y generar fatiga.	La ingesta de líquidos diarios oscila entre los 1,5l y 2l para una persona normal de 70kg. En ejercicios de larga duración, el deportista debe consumir entre 6-8ml/kg peso/hora de líquidos. Durante el entrenamiento o competición se recomienda empezar pronto a beber y a intervalos regulares (cada 15 minutos) en cantidades que garanticen la reposición de agua perdida por sudor.	<i>Agua. Bebidas deportivas.</i>

**20** ALIMENTOS,  
3 KILOS MENOS

LA REVISTA  
PARA LOS HOMBRES

**11** HORAS PARA  
UN SIX-PACK P.78

# Men's Health

3'80€ en España

El plan a tu medida

**EN FORMA  
¡YA!**

**¡EN 30 DÍAS!**

**CONSIGUE  
MAS BICEPS**

EL EJERCICIO DEFINITIVO, P.140

**MH OUTDOOR  
¡SAL DEL  
GYM!**

- ▶ QUEMA 600 CAL/HORA
- ▶ DEFINE 20 MÚSCULOS A LA VEZ
- ▶ LOS 10 GADGETS QUE NECESITAS

**SEXO 15  
LOS  
SECRETOS  
PARA HACERLO  
MAS Y MEJOR**

**SURFEAMOS CON  
MIGUEL ANGEL  
SILVESTRE**  
ACTOR Y HOMBRE MH

**VISTE  
ASI  
PARA  
TRIUNFAR  
LAS 24  
HORAS**

MARZO 2014  
**Men'sHealth.es**

