

Guía de alimentación para deportistas.

Parte 2

Revisado por: [Sarah R. Gibson, MD](#)



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND](#)

Dos elementos fundamentales: minerales y vitaminas para los músculos

El calcio ayuda a fabricar los fuertes huesos de que dependen los atletas y el hierro es el encargado de transportar oxígeno a los músculos. La mayoría de los adolescentes no ingieren cantidades suficientes de estos dos minerales; esto es especialmente cierto para los adolescentes que hacen deporte porque sus necesidades de estos minerales pueden ser incluso mayores que para el resto de los adolescentes.

Para obtener el hierro que necesitas, come carne magra (con muy poca grasa), pescado y carne de aves de corral, verdura de hoja verde y cereales enriquecidos con este mineral. El calcio, imprescindible para protegerte de las fracturas por sobrecarga o estrés, se encuentra en los derivados de la leche, como la leche semidesnatada, el yogur y el queso.

Aparte del calcio y el hierro, necesitas una amplia cantidad de otros minerales y muchas vitaminas que, aparte de permitirte tener la energía que necesitas, te ayudarán a

mantenerte sano. Llevando una dieta completa y equilibrada, que incluya mucha fruta y mucha verdura, deberías incorporar las vitaminas y los minerales que necesitas para tener una buena salud y rendir en el deporte.

Papillas proteicas

Los atletas pueden necesitar una mayor cantidad de proteínas que los adolescentes que llevan vidas menos activas, pero la mayoría de los adolescentes que hacen deporte obtiene una cantidad suficiente de proteínas a través de lo que comen. La afirmación de que los atletas necesitan ingerir una cantidad considerable de proteínas cada día para desarrollar una musculatura fuerte y resistente es pura ficción. El crecimiento muscular se consigue con un entrenamiento regular y trabajando duro. Además, el hecho de ingerir una cantidad excesiva de proteínas puede ser perjudicial para el cuerpo, provocando deshidratación, pérdida de calcio e, incluso, problemas en los riñones.

El pescado, la carne magra, la carne de aves de corral, los huevos, los lácteos, los frutos secos, la soja y la manteca de cacahuete son alimentos ricos en proteínas.



Carga de hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son un combustible excelente para los atletas. Reducir este grupo de alimentos o seguir una dieta baja en hidratos de carbono no es una buena idea para un atleta porque restringir este grupo de alimentos puede hacer que la persona se sienta

cansada e incluso agotada, lo que, evidentemente, afectará negativamente a su rendimiento deportivo.

Entre los alimentos ricos en hidratos de carbono, se encuentran las frutas, las verduras y las hortalizas y los cereales. Elije cereales integrales (como el arroz integral, la avena integral y el pan elaborado con harinas integrales) en mayor medida que sus contrapartidas procesadas o refinadas, como el arroz blanco y el pan blanco. Los cereales integrales proporcionan tanto la energía que necesitan los atletas para rendir como la fibra y otros nutrientes que también necesitan para estar sanos.

Los hidratos de carbono azucarados, como las barras de chocolate o los refrescos son menos saludables para los atletas porque no contienen ninguno de los nutrientes que necesitan. Además, si un atleta ingiere chocolatinas u otro tentempié azucarado antes de entrenar o de competir, puede tener un rápido (aunque breve) incremento de su nivel de energía (o "subidón"), seguido de un importante "bajón", quedándose agotado y sin energía antes de acabar de entrenar o de competir.

Combustible graso

Todo el mundo necesita ingerir cierta cantidad de grasas cada día, y esto es especialmente cierto para los atletas. Esto obedece a que los músculos activos queman rápidamente los hidratos de carbono y necesitan quemar grasas para disponer de una energía más duradera. Al igual de los hidratos de carbono, no todas las grasas tienen el mismo origen. Los expertos aconsejan a los atletas centrarse en ingerir grasas sanas, como las grasas insaturadas, que se encuentran en la mayoría de los aceites de origen vegetal, algunos pescados, los frutos secos y las semillas. Intenta no alimentarte de una cantidad excesiva de grasas trans (como los aceites parcialmente hidrogenados), ni grasas saturadas, contenidas en la carne grasa y los lácteos enteros, como la mantequilla.

También es importante que un atleta sepa elegir el momento adecuado para ingerir grasas. Los alimentos grasos pueden enlentecer el proceso digestivo; por lo tanto, es una buena idea evitar ingerir este tipo de alimentos unas cuantas horas antes o unas horas después de hacer ejercicio.

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.