

# Guía de alimentación para deportistas.

## Parte 3

---

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



### **Evita los suplementos**

La barritas energéticas y las proteicas no es que vayan muy bien para los atletas, pero tampoco son muy perjudiciales. De todos modos, las bebidas energéticas contienen una cantidad elevada de cafeína, de modo que no conviene tomarlas antes de hacer ejercicio.

Hay otros tipos de suplementos que pueden ser perjudiciales.

Los esteroides anabólicos pueden alterar de forma considerable las concentraciones hormonales de quienes los toman, provocando efectos secundarios como la reducción del tamaño de los testículos y la calvicie en los chicos o la aparición de vello facial en las chicas. Los esteroides también pueden provocar problemas de salud mental, como la depresión y los altibajos emocionales.

Algunos suplementos contienen hormonas relacionadas con la testosterona, como la dehidroepiandrosterona (o DHEA, por sus siglas en inglés).

Estos suplementos pueden tener efectos secundarios similares a los de los esteroides anabólicos. Otros suplementos deportivos (como la creatina, por ejemplo) todavía no se han evaluado en personas menores de 18 años, de modo que se desconocen los riesgos que implican en la población adolescente.

Los comprimidos de sal es otro suplemento del que debemos estar al tanto. La gente las toma para evitar la deshidratación, pero los comprimidos de sal, en el fondo, pueden favorecer el proceso de deshidratación. Cuando la sal se toma en grandes cantidades, puede provocar náuseas, vómitos, calambres, diarrea y alterar el recubrimiento interior del estómago. Por lo general, te encontrarás mucho mejor si bebes líquidos para mantenerte bien hidratado. Toda la sal que pierdas a través del sudor la podrás recuperar tomando bebidas deportivas y alimentos después de hacer ejercicio.

## **Evita la deshidratación**

Si hablamos de la deshidratación, tendremos que afirmar que el **agua** es tan importante para que un atleta rinda al máximo como su alimentación. Cuando una persona suda mientras hace ejercicio, es fácil que se caliente excesivamente, le duela la cabeza y se sienta agotada, sobre todo en los climas cálidos y/o húmedos. Hasta una deshidratación leve puede repercutir negativamente en el rendimiento físico y mental de un atleta.

No existe ninguna fórmula universal sobre la cantidad de agua que debe beber un atleta. La cantidad de líquido que necesita beber un atleta dependerá de su edad y tamaño, de la intensidad de la actividad física que practique y de la temperatura medioambiental.

Los expertos recomiendan que los atletas beban antes y después de hacer ejercicio, así como cada 15 a 20 minutos durante la práctica deportiva. No esperes a tener sed porque la sed es un signo de que tu cuerpo lleva cierto tiempo necesitando beber. Pero tampoco te fuerces a beber más líquido del que necesitas. ¡Cuesta mucho correr cuando se tiene mucha agua chapoteando en el estómago!

Si te gusta el sabor de las bebidas deportivas más que el del agua, es correcto que las bebas. Pero es importante que sepas que las bebidas deportivas no son mejores que el agua, a menos que hagas deporte durante más de 60 a 90 minutos seguidos y/o en un clima muy caluroso. Los hidratos de carbono y los electrolitos que contienen las bebidas deportivas pueden mejorar tu rendimiento en ese tipo de condiciones, pero en otras situaciones tu cuerpo funcionará igual de bien tomando agua.

Evita tomar bebidas que contengan gas o zumos porque te podrían provocar dolor de estómago durante la práctica deportiva.

**No tomes nunca bebidas energéticas antes de hacer deporte.** Este tipo de bebidas contienen cantidades elevadas de cafeína y otros ingredientes de efectos similares a los de la cafeína.

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.