

TEMA 3: “SOMOS LO QUE COMEMOS”

LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA: LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN



CUESTIONES INICIALES:

- A) ¿POR QUÉ TENEMOS QUE ALIMENTARNOS?
- B) ¿QUÉ SON LOS NUTRIENTES? ¿QUÉ NUTRIENTES CONTIENEN LOS ALIMENTOS?
- C) ¿CÓMO TIENE QUE SER UNA ALIMENTACIÓN

EQUILIBRADA Y SALUDABLE?

D) ¿CÓMO ES TU DIETA?

CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN:

APORTE AL ORGANISMO DE LOS NUTRIENTES QUE NECESITAMOS A LO LARGO DEL DÍA PARA OBTENER ENERGÍA, MANTENER LA ESTRUCTURA DEL CUERPO Y REGULAR LOS PROCESOS VITALES QUE EN ÉL SE SUCEDEN.



¿QUÉ COMEMOS?

COMEMOS ALIMENTOS. ESTOS ALIMENTOS ESTÁN COMPUESTOS POR NUTRIENTES QUE NOS SIRVEN PARA VIVIR Y REALIZAR LAS ACTIVIDADES DIARIAS: ESTUDIAR, CORRER, CAMINAR, JUGAR, ENTRENAR...



LOS MACRONUTRIENTES

1) CARBOHIDRATOS/HIDRATOS DE CARBONO: SON LA BASE DE LA ENERGÍA QUE CONSUME EL MÚSCULO PARA MOVERSE (Y EL CEREBRO PARA PENSAR). SERÍA NUESTRA “GASOLINA”.



2) LOS LÍPIDOS O GRASAS:

SIRVEN DE RESERVAS DE ENERGÍA EN MOMENTOS DE ESCASEZ. SE DIVIDEN EN INSATURADAS “LAS BUENAS” (ACEITE DE OLIVA, FRUTOS SECOS..) Y LAS SATURADAS “LAS MALAS” (LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL, RESPOTERÍA, EMBUTIDOS...) DEBEN CONTROLARSE POR EL COLESTEROL



foto: permanently scatterbrained

3) PROTEÍNAS:

PODRÍAMOS DECIR QUE SON LOS “LADRILLOS” CON LOS QUE SE CONSTRUYEN LAS ESTRUCTURAS DE NUESTRO CUERPO. SIRVEN PARA FORMAR EL MÚSCULO, LA PIEL, EL CABELLO, LAS UÑAS... LAS PROTEINAS SE ENCUENTRAN EL PESCADO, LA CARNE, HUEVOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS.



LOS MICRONUTRIENTES (NO ENERGÉTICOS)

1) MINERALES:

NECESARIOS PARA REGULAR EL AGUA DE NUESTRO CUERPO Y LAS REACCIONES METABÓLICAS. FORMAN PARTE DE NUESTROS HUESOS Y DIENTES. SON PROTAGONISTAS EN LA CONTRACCIÓN DE LOS MÚSCULOS

2) LAS VITAMINAS:

REGULAN EL METABOLISMO DE LOS NUTRIENTES Y DE LOS MINERALES.

EJEMPLO: LA VITAMINA D SIRVE PARA ABSORBER EL CALCIO NECESARIO PARA NUESTROS HUESOS Y LA VITAMINA K ES IMPORTANTE PARA LA COAGULACIÓN DE LA SANGRE.

Vitamina B₂



Junto con otras vitaminas del complejo B, la riboflavina (vitamina B₂) promueve el crecimiento saludable y la reparación de los tejidos y ayuda a liberar la energía de los carbohidratos.

Piel saludable
 Producción saludable de eritrocitos

Recomendaciones nutricionales diarias (RDA, por sus siglas en inglés): 1,7 mg
 Soluble en agua

#ADAM

Vitamina B₆



La vitamina B₆ (piridoxina) es importante para mantener la salud del funcionamiento cerebral, para la formación de glóbulos rojos, la conversión de proteínas y la síntesis de anticuerpos, lo cual le sirve de apoyo al sistema inmunológico.

Recomendaciones nutricionales diarias (RDA, por sus siglas en inglés): 2 mg
 Soluble en agua

#ADAM

Vitamina B₉ Folato



El folato ayuda en la producción de los glóbulos rojos.

El folato ayuda en la síntesis del ADN.

El folato trabaja con la vitamina B₁₂ y la vitamina C para ayudar al cuerpo a digerir y utilizar las proteínas.

ADN
 Célula

#ADAM

Vitamina A



Los beneficios de la vitamina A:

- preserva la salud de tejidos especializados como la retina
- ayuda al desarrollo y la salud de la piel y las membranas mucosas
- ayuda al desarrollo normal de los dientes y el tejido blando y esquelético

Raciones diarias recomendadas (RDR) para adultos:
 3000 UI (900 mcg) para hombres
 2330 UI (700 mcg) para mujeres

Liposoluble

#ADAM

3) EL AGUA (H₂O):

- ENTRE EL 50-70% DE NUESTRO PESO CORPORAL ES AGUA.
- EL MÚSCULO ESTÁ FORMADO POR AGUA EN UN 75%.
- SE RECOMIENDA UN MÍNIMO DE 2 LITROS DIARIOS.



¿SABES COMER? ¿CÓMO LO HACES?

DEBEMOS TENER EN CUENTA DOS COSAS:

1) DEBEMOS MANTENER UN ADECUADO **EQUILIBRIO** DIARIO DE LOS NUTRIENTES QUE HEMOS VISTO ANTES.

UNA DIETA CORRECTA DEBE CONTENER: 50%-60% DE HHCC, UN 25% DE LÍPIDOS Y UN 15% DE PROTEÍNAS.

2) EL **GASTO ENERGÉTICO** DIARIO DERIVADO DE NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS (CALORÍAS QUE CONSUMIMOS AL DÍA). LA **CALORÍA** ES LA MANERA QUE TENEMOS DE CALCULAR LA ENERGÍA QUE GASTAMOS EN UNA ACTIVIDAD.

IMPORTANTE: SI NUESTRO GASTO CALÓRICO DIARIO ES SUPERIOR A LO QUE COMEMOS (CALORÍAS QUE SUMINISTRAMOS MEDIANTE LA COMIDA) ENTONCES ADELGAZAREMOS. SI FUERA INFERIOR ENTONCES ENGORDAREMOS (SI COMEMOS MÁS DE LO QUE GASTAMOS)

TABLA DE CALORÍAS

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA**CALORÍAS APROX./HORA
PARA PERSONA DE 154 LB.¹**

| | |
|---|-----|
| Caminar al aire libre | 370 |
| Jardinería ligera / trabajo en el patio | 350 |
| Balar | 330 |
| Golf (caminando y llevando pelotas) | 330 |
| Ciclismo (<10 mph) | 290 |
| Caminar (3.5 mph) | 280 |
| Levantar pesas (sesión ligera general) | 220 |
| Estramiento | 160 |

ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA**CALORÍAS APROX./HORA
PARA PERSONA DE 154 LB.¹**

| | |
|---|-----|
| Correr / trotar (5 mph) | 590 |
| Ciclismo (>10 mph) | 590 |
| Nadar (estilo libre lento) | 510 |
| Aeróbica | 480 |
| Caminar (4.5 mph) | 460 |
| Trabajo pesado en el patio (pintar maderas) | 440 |
| Levantar pesas (sesión vigorosa) | 440 |
| Baloncesto (vigoroso) | 440 |

:: Actividad cotidiana (Fot's kg x min)

| | |
|---------------------------------------|-------|
| Comer | 0.018 |
| Entar-relaxar | 0.018 |
| Leer | 0.018 |
| Escribir | 0.027 |
| Mantenencia de pie | 0.018 |
| Bañar santado (comar, var la tela...) | 0.028 |
| Conversar | 0.024 |
| Ducharse | 0.046 |
| Lávase y vestirse | 0.070 |
| Hacer la cama | 0.037 |
| Lavar platos | 0.037 |
| Lavar ropa | 0.070 |
| Lavar suelos | 0.066 |
| Limpiar ventanas | 0.061 |
| Marchar | 0.063 |
| Bañar | 0.061 |
| Hacer la aspiradora | 0.068 |
| Comar | 0.048 |
| Conducir | 0.040 |
| Salir a pasear | 0.236 |
| Bajar escaleras | 0.131 |
| Caminar suavemente (3.3 Km/h) | 0.021 |
| Caminar rápido (5.1 km/h) | 0.068 |

:: Trabajo (Fot's kg x min)

| | |
|-------------------------------|-------|
| Carpintero | 0.068 |
| Ornario | 0.024 |
| Marbetero | 0.060 |
| Agricultor | |
| Plantar y cavar | 0.089 |
| Sagar y arar sin máquinas | 0.096 |
| Transportar cosas | 0.083 |
| Ornario | 0.026 |
| Trabajar con peso y pala | 0.085 |
| Talar árboles y cortar madera | 0.107 |
| Alfabeto | 0.070 |
| Jardinería | 0.086 |
| Trabajo de laboratorio | 0.028 |
| Metanografía | 0.037 |

Deporte (Fot's kg x min)

| | |
|------------------------------|-------|
| Correr suave (a 3.3 Km/h) | 0.100 |
| Correr moderado (a 7.6 km/h) | 0.200 |
| Correr intenso (a 9 Km/h) | 0.250 |
| Bañar a la cuenta | 0.178 |
| Jugar al | |
| Fútbol | 0.030 |
| Bolos | 0.099 |
| Bater | 0.028 |
| Golf | 0.076 |
| Ping-pong | 0.037 |
| Baloncesto | 0.140 |
| Bater volas | 0.137 |
| Pólo | 0.137 |
| Tenis | 0.166 |
| Béisbol | 0.130 |
| Alpinismo | 0.140 |
| Judo y Karate | 0.185 |
| Bajar moderado | 0.140 |
| Bajar intenso | 0.216 |
| Hacer montañismo | 0.147 |
| Natación | |
| Libre | 0.080 |
| Mariposa | 0.200 |
| Bata de espalda 25 m/min | 0.100 |
| Pata 27 m/min | 0.106 |
| Crawl 33 m/min | 0.128 |
| Bateo | |
| Moderno moderado | 0.066 |
| Moderno rápido | 0.080 |
| Vela | 0.078 |
| Kumite | 0.160 |
| Bater clásico | 0.110 |
| Montar a caballo | 0.167 |
| Conducir bicicleta a 14 Km/h | 0.100 |
| Conducir motos | 0.080 |
| Conducir coches | 0.040 |

| Actividad | Calorías quemadas en 30 minutos. |
|---------------------|----------------------------------|
| Aerobics | 178 |
| Caminar rápido | 150 |
| Bicicleta | 150 |
| Bailar | 130 |
| Hacer jardinería | 150 - 200 |
| Patinar sobre hielo | 314 |
| Footing | 363 |
| Montañismo | 270 |
| Comer | 325 |
| Esquiar | 252 |
| Subir escaleras | 300 - 500 |
| Nadar | 250 |
| Tenis | 261 |
| Ver tele | 50 |

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN



PIRAMIDE NUTRICIONAL

RECOMENDACIONES:

- 1) Pastelería, bollería y “chuches”: debemos moderar su consumo por su alto contenido en grasas de origen animal y azúcares simples. Dos veces por semana será suficiente. Puede producir exceso de peso corporal y exceso de peso (obesidad).
- 2) Bebidas azucaradas y refrescos: tienen mucho azúcar y aportan un exceso de calorías que pueden traer consigo un exceso del peso corporal. Recordar que lo mejor para quitar la sed es el AGUA!!
- 3) BEBIDAS ALCOHÓLICAS: lo único que hacen es perjudicarnos. El alcohol produce deshidratación y hace que el hígado y los riñones tengan que trabajar en exceso y puede provocar problemas a nuestro organismo.

¿CUÁNDO COMER?

Nuestra alimentación debe repartirse en 5 momentos del día para ayudar a nuestro cuerpo a que asimile mejor los nutrientes:

- a) Desayuno: energético y variado, con fruta fresca, leche y cereales.
- b) Media mañana: el esfuerzo en el cole hace que nuestro nivel de azúcar en sangre disminuya, así que en el recreo para poder seguir a un ritmo alto debemos tomar una pieza de fruta o un bocadillo.
- c) Almuerzo: pasta, verdura, ensaladas, arroz, carne, pescado..hay muchas cosas que comer para estar sano/as y fuertes.
- d) Merienda: fruta o bocadillo.
- e) Cena: evitar exceso de grasas y proteínas para no tener digestiones pesadas durante la noche.

