

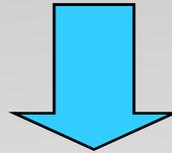
ALIMENTACION DEPORTIVA

Lic. Cynthia Zyngier
Nutricionista

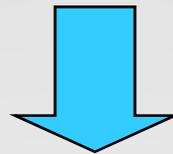
Hospital de Clinicas Jose de San Martin
Centro Diabetologico de Buenos Aires
Escuela Argentina de Triatlon
Nutricionista de OSDE y OSECAC

HIDRATACIÓN

Estudios científicos recientes han resaltado los beneficios tanto fisiológicos como de rendimiento físico que determina una buena hidratación antes, durante y después de la actividad física



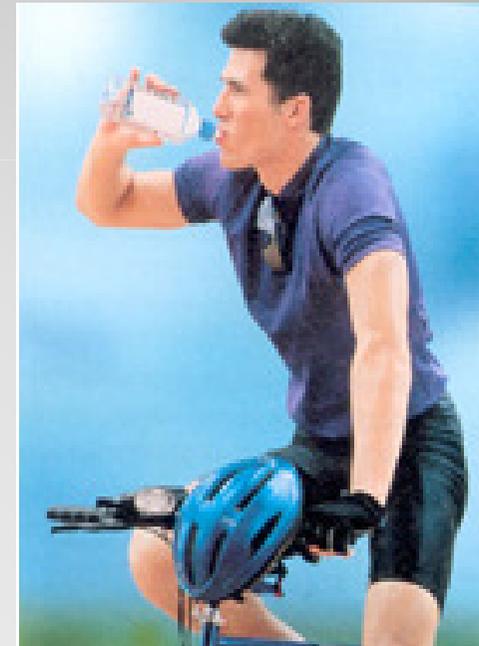
Una pérdida tan pequeña como el 2% de la masa corporal resulta significativa → aumentando la fatiga



El pesaje antes y después del entrenamiento es un método sencillo para estimar las necesidades individuales de líquidos.

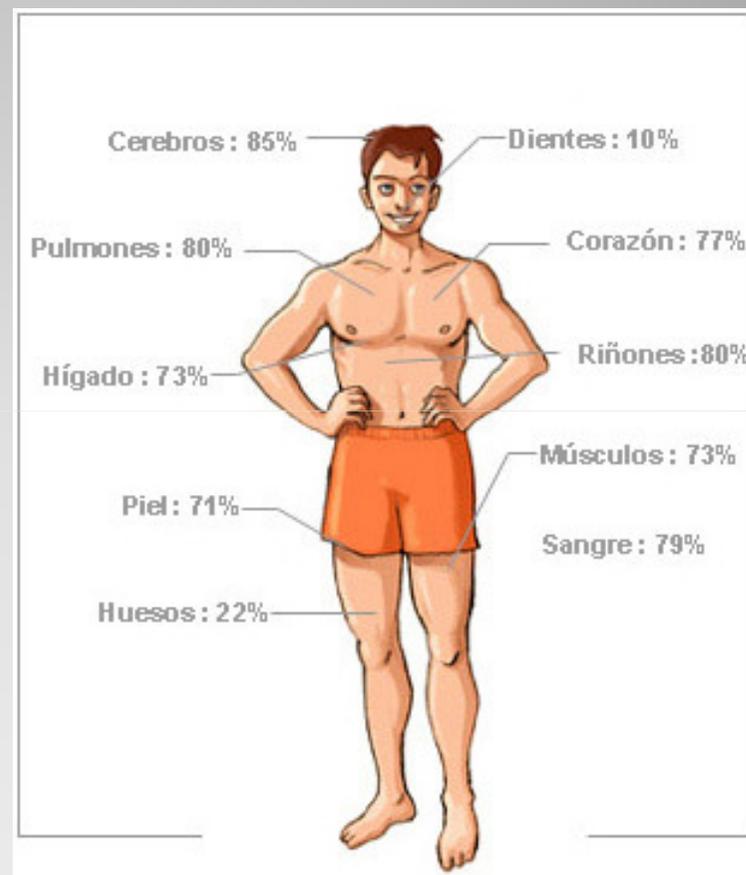
¿Porque es importante la hidratacion en la Actividad Física?

- Controla la temperatura corporal
- Permite que los nutrientes puedan realizar sus funciones en forma correcta dentro del organismo.
- Transporta los globulos rojos con oxigeno hacia los musculos.
- Permite que el CO2 y otros productos metabolicos sean eliminados del organismo.
- Regula la presión arterial para una función cardiovascular adecuada



Distribución del agua en el cuerpo

- 66% del peso es agua.
 - 37% intracelular.
 - 24% extracelular.
 - 5% en el plasma.
- Musculo Hidratado: 75% agua.
- Tejido Oseo: 32% agua
- Tejido adiposo: 10% agua
- Sangre: 93% agua



Recomendación del Colegio A. de Medicina del Deporte

Ingesta anterior al ejercicio

Es importante que los individuos tengan una adecuada hidratación antes de comenzar el ejercicio o competencia.

Consumiendo una cantidad adecuada de líquidos en las 24 hs previas al evento.

Ingesta durante el ejercicio

Empezar a hidratarse tempranamente a intervalos regulares (no esperar tener sed), aproximadamente 150 a 250 cc cada 20 minutos.

Ingesta después del ejercicio

Es muy importante para lograr una recuperación rápida.

Beber $\frac{3}{4}$ litro de líquidos por cada $\frac{1}{2}$ kg de peso perdido.

Consumir una Ingesta de 150% o más del peso perdido.

Bebidas Deportivas

Se utilizan si la actividad física es: Intensa y Prolongada

Beneficios

- *Estimulan la ingesta voluntaria (buen sabor y Na)
- *Provocan una rápida absorción (exacta [] de HC y Na)
- *Mejoran el rendimiento, retardando la fatiga
- *Aceleran la recuperación (más tolerables)

Las recomendaciones de ingesta durante el entrenamiento o competencia oscilan entre 500-1000 cc por hora dependiendo de los factores climáticos y de la intensidad del ejercicio

Bebidas Depórtivas



INFORMACION NUTRCIONAL		
Tamaño de la porción 240 ml		
Porciones por envase: Aprox. 2		
	Cada 100 ml	Una porción de 240 ml
Calorías	24	58
Grasa	0	0
Sodio mg	45	108
Potasio mg	12	29
Carbohidratos	6	14

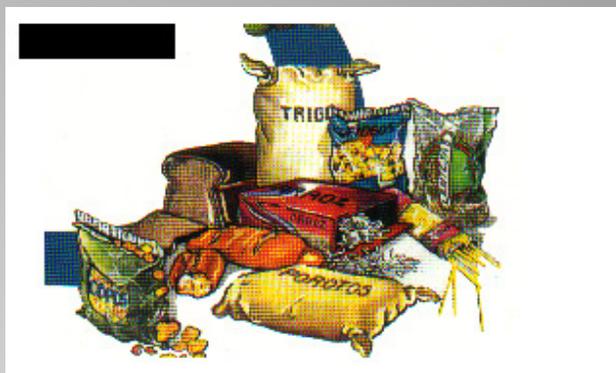
Ingredientes: Agua, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar, jugo concentrado de naranja, cloruro de sodio.

BEBIDA CASERA PARA EL ENTRENAMIENTO

Composición: agua + hidratos de carbono simples + cítrico + sal

- 1 litro de Agua
- 60 gr. de azúcar o glucosa o maltodextrinas.
- 1 gramo de sal (tamaño un blister de aspirina).
- 1 citruci exprimido (limón o naranja o pomelo)

Esto se prepara con agua hervida y luego se deja enfriar.

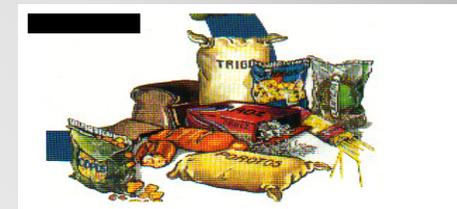


LA ALIMENTACION EN LAS COMPETENCIAS



ALIMENTACIÓN DE LA ULTIMA SEMANA ANTES DE LA COMPETENCIA.

- 3 DÍAS: Dieta mixta, con todos los alimentos, pero con moderada cantidad de Hidratos de carbono (pastas, arroz, polenta, papa, batata, choclo, pan, galletitas, barras, dulces y azúcares).
Realizando ejercicio físico.
- 3 DÍAS: Dieta rica en Hidratos de carbono 70%.
Disminuyo la actividad física.
- 6-7 DÍA: Dieta rica en Hidratos de carbono 70%.
Muy buena hidratación
Sin actividad física



Alimentación del día de la competencia

La última comida sólida antes de la competencia tiene que ser antes de las 3 hs. Esta tiene que ser rica en hidratos de carbono complejos y también con un poco de Hc simples con moderada cantidad de proteínas y muy baja en grasas.

Dieta de espera: Entre la última comida y la competencia beber bebidas especiales para deportistas

Consumir en este período entre $\frac{1}{2}$ litro y $\frac{3}{4}$ litro, repartido entre 3 y 5 veces

- Consumir el 1 vaso: 1 hora $\frac{1}{2}$ después de la comida.
- Consumir el último vaso: $\frac{1}{2}$ hora antes de la competencia.



Alimentación durante la competencia

Las recomendaciones generales consisten en el aporte de 500-1000cc de fluidos por hora y de 30 a 60 gramos aproximadamente de carbohidratos por hora.

Por lo general la alimentación para el ironman y el medio ironman, se planifica también sobre la base de alimentos o suplementos nutritivos que contengan algo de proteínas para poder cubrir entre 150 y 300 calorías por hora.

ALIMENTACIÓN POST COMPETENCIA

- Se requiere un mínimo de 20 hs para lograr el reabastecimiento de las reservas de glucogeno.
- La repleción de los depósitos de glucogeno es más rápida si se realiza antes de las 2 hs, de haber terminado el ejercicio. Por ello es conveniente ingerir hidratos de carbono de absorción rápida.
- Ejemplos:
 - Leche descremada o de soja con azúcar o miel.
 - Yogurt descremado con frutas y azúcar.
 - Licuada de leche con frutas y azúcar.
 - Leche chocolatada .
- Después realizar una comida, lo más rápido posible rica en hidratos de carbono combinada con proteínas de alto valor biológico (carne, huevo, soja, leche)

**El presente trabajo fue
realizado por la Lic. Cynthia
Zyngier para las VI Jornadas
de Nutrición y Actividad Física
en el Hospital de Clinicas José
de San Martín**