

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN PARA LOS DEPORTISTAS DURANTE LA ETAPA DE REINCORPORACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS

Hace unas semanas, el grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte realizó unas recomendaciones específicas para contribuir a mejorar los hábitos dietéticos y ayudar a disminuir el impacto que las modificaciones en la cantidad y en la calidad de los entrenamientos pudieran tener sobre los deportistas durante la época de reclusión en casa a causa de la pandemia producida por la COVID-19.

En la actualidad ya se ha iniciado el proceso de “desconfinamiento” de forma gradual, y los deportistas van volviendo, poco a poco, a sus rutinas. Desde el grupo de Nutrición de SEMED queremos mandar una serie de consejos sobre alimentación para que la reincorporación a los entrenamientos deportivos sea óptima y eficaz.

1. Conoce tu peso y tu composición corporal

Durante estas semanas se han tenido que adaptar los entrenamientos al lugar donde ha transcurrido el confinamiento de cada deportista. En la mayoría de los casos ha habido un cambio en la rutina, generalmente con disminución en la intensidad y duración de los entrenamientos, con la consiguiente reducción del gasto energético.

Es muy probable que se haya producido alguna modificación en la composición corporal: aumento/disminución de peso, cambio en el porcentaje de masa grasa, disminución de masa muscular. Hay que conocer estos cambios, para adaptar la dieta de forma individual a cada deportista, según sus necesidades.

2. Aumenta de forma progresiva en el consumo energético, a través de hidratos de carbono complejos

Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pastas, arroces, pan en su versión integral y legumbres) irán adquiriendo mayor protagonismo a medida que aumenta intensidad y duración de la actividad física, hasta alcanzar al porcentaje previo a la etapa de reclusión en casa.

El aporte de hidratos de carbono variará desde 5-7 g/kg/día en actividades de 1 hora de duración e intensidad moderada hasta 8-12 g/kg/día cuando el deportista alcance entrenamientos de 4 a 5 horas de duración.

3. Controla la ingesta de alimentos ricos en grasas

Elige alimentos que sean ricos en ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva virgen) y que aporten ácidos grasos omega 3 y 6, como los frutos secos (pistachos, nueces, almendras) y los pescados azules (caballa, sardinas, salmón, trucha, atún). Disminuye el consumo de productos procesados y ricos en grasas saturadas.

4. Asegura una ingesta adecuada de proteínas de alta calidad biológica

A medida que aumente la frecuencia, duración e intensidad de los entrenamientos, tiene también que aumentar el **consumo de proteínas**, situándose entre **1,2 - 2,0 g/kg/día** según las necesidades individuales de cada deportista.

Se deben elegir alimentos que contengan proteína de alto valor biológico, garantizando así un consumo adecuado y en equilibrio de todos los aminoácidos esenciales. Se combinarán proteínas de origen animal en proporciones y cantidades adecuadas (carne, pescado, huevos y productos lácteos) y vegetal (soja, frutos secos, lentejas, judías, garbanzos...). En el caso de los deportistas vegetarianos, se aconseja mezclar diferentes alimentos vegetales para completar todo el perfil de aminoácidos (cereales con legumbres...).

5. Come fruta y verduras todos los días

Una dieta rica en vegetales es una fuente óptima de micronutrientes. El alto contenido de vitaminas y minerales en frutas, verduras y hortalizas va a contribuir al adecuado funcionamiento de los sistemas energéticos y enzimáticos implicados en las síntesis hormonales, proteicas, y en el óptimo funcionamiento del sistema inmunológico y osteomioarticular (entre otros) imprescindibles para un adecuado rendimiento deportivo y una mejoría de los tiempos de recuperación tras el ejercicio.

Las recomendaciones generales se basan en el consumo de, por lo menos, 5 raciones de fruta y/o verdura al día.

6. Disfruta de estar al aire libre

En la actualidad se dispone de la oportunidad de realizar deporte al aire libre. Si se consigue una exposición solar controlada y paulatina, especialmente en cara y brazos, se logrará recuperar la síntesis de vitamina D, mermada por el confinamiento. También se aconseja la ingesta de alimentos ricos en ella como los pescados azules, la leche y los huevos y productos fortificados.

Cuando se trate de deportistas con actividad bajo techo, es recomendable realizar algún paseo de entre 15 o 20 minutos, 4 o 5 veces por semana, sin protección solar en horas del día en las que el sol caliente, siempre que sea posible.

7. Optimiza tu hidratación

La reincorporación a la práctica deportiva intensa conlleva también un proceso de adaptación a la ingesta de líquidos tanto antes, como durante y después del ejercicio físico, para conseguir una hidratación y rehidratación adecuadas, sobre todo en ambientes con temperaturas superiores a los 25 grados centígrados y alta humedad relativa. Una adecuada ingesta de agua antes de la práctica deportiva contribuye a la regulación normal de la temperatura corporal. Las soluciones con una cantidad determinada de hidratos de carbono y sodio ayudan a mantener el nivel de resistencia en esfuerzos prolongados, y mejoran la absorción de agua durante el ejercicio físico.

8. Consulta con tu médico la posibilidad de realizarte un análisis de sangre

Es recomendable que antes (o en los primeros días) del inicio del programa de entrenamiento, se realice un análisis de sangre, con el objetivo de evaluar el estado de salud y nutricional del deportista. En él se prestará especial atención a aquellos parámetros que puedan estar deficitarios (serie roja, hierro, ferritina, vitamina D, vitaminas del complejo B...) o alterados como consecuencia de hábitos alimentarios diferentes durante estas semanas (niveles de colesterol total, LDLc, triglicéridos...).

Hay que observar la aparición de signos biológicos compatibles con daño muscular agudo, secundarios al inicio de entrenamientos muy intensos de forma precoz (elevación importante de CPK, GOT, GPT y LDH).

9. Consulta para adaptar la toma de suplementos nutricionales a esta etapa de vuelta al entrenamiento

Lo primero es optimizar la alimentación. Más tarde se puede pensar en retomar el plan de ayudas ergogénicas que se llevaba antes de la etapa de confinamiento, siempre según los resultados de la analítica, con el doble objetivo de corregir las potenciales carencias y prevenir la aparición de la fatiga muscular y sobreentrenamiento.

Es imprescindible consultar con el médico prescriptor o con el profesional de la nutrición y dietética que lleve la alimentación y, junto con el entrenador y/o preparador físico, reiniciar y adaptar la suplementación como parte general del programa de entrenamiento.

10. Presta atención a posibles síntomas compatibles con COVID-19. Aprende a identificarlos

La sensación de falta de aire (disnea), la fatiga desproporcionada, la incapacidad de mantener los ritmos de ejercicio o las intensidades previamente adquiridas, y los síntomas como fiebre, dolor de cabeza intenso, tos seca, pérdida de olfato y disminución del sentido del gusto con las comidas, las molestias gastrointestinales como náuseas, vómitos o diarrea, pueden ser sugerentes de infección. En este caso, aunque los síntomas sean leves, se recomienda evitar la práctica deportiva, aislarse y contactar con el médico.

Uno de los principales objetivos tras la etapa del confinamiento es recuperar los hábitos de vida saludable y la dieta variada y equilibrada en cantidad, calidad y regularidad.

Es importante insistir en que la reincorporación a la práctica deportiva no se debe hacer de manera brusca. Si ya se ha pasado la enfermedad, hay que estar atentos a la presencia de diferentes síntomas al reiniciar los entrenamientos (palpitaciones, taquicardia, cansancio excesivo, dolores musculares...). Ante cualquier molestia, consultar con el médico.

Todas las recomendaciones pueden modificarse en función de las necesidades particulares de cada deportista, existencia de otras patologías o situaciones especiales, forma en la que se reinicia el entrenamiento y adaptación a esta nueva situación.

Nieves Palacios Gil de Antuñano, Raquel Blasco Redondo, Carlos Contreras Fernandez, Fernando Ferreyro Bravo, Amaya Jimeno Almazán, Begoña Manuz Gonzalez, Rafael Urrialde de Andrés, Miguel del Valle Soto, Pedro Manonelles Marqueta.

Grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte
Sociedad Española de Medicina del Deporte

Mayo de 2020