

Actividad física y alimentación:

Cinco datos sobre nutrición para tener en cuenta al hacer ejercicio

Preferir el agua a las bebidas isotónicas y comer carbohidratos antes y proteínas después de un entrenamiento son algunos consejos que ayudan a sacar más partido al deporte.

C. GONZÁLEZ

Ya sea para aumentar masa muscular, bajar de peso o solo por el interés de mantener un buen estado de salud, tan importante como definir una estrategia de ejercicios es establecer un plan de alimentación. El problema es que mucha gente que se ejercita en forma frecuente no sabe bien qué, cuánto y cuándo comer.

“Una persona que hace ejercicio 45 minutos diarios a una hora, tres o cinco veces a la semana, no necesita de una alimentación especial, pero sí equilibrada”, precisa la doctora Eliana Reyes, nutrióloga de la Universidad de los Andes y directora de la Asociación Chilena de Nutrición Clínica.

Si bien todo depende del tipo de ejercicio, la frecuencia y la intensidad, los expertos en el tema precisan que hay algunas ideas que se aplican en forma general.

1 Dieta equilibrada

Hacer ejercicio no es sinónimo de que se puede comer de todo. “La actividad física debe ir acompañada de una dieta equilibrada y con una cantidad de calorías similares a las que se gastan con el ejercicio”, explica el doctor Gonzalo Fernández, deportólogo del Programa Prodeporte de Clínica Alemana. Ingerir muchas grasas o azúcares puede llevar a una ganancia de peso o a la alteración de ciertos parámetros bioquímicos, como el colesterol o la glicemia.

2 Ayuno

Comenzar a ejercitar con el estómago vacío no es recomendable. “Si el objetivo es bajar de peso, puede ayudar, pero no se aconseja para todas las personas; hay quienes toleran más y otros no”, dice Fernández. Además, no es óptimo si se va a hacer una rutina

intensa o prolongada, ya que puede causar fatiga. “Como el cuerpo no se ha alimentado durante la noche, necesita energía al comenzar el día, sobre todo carbohidratos”, precisa Isabel Morales, coordinadora del Área de Nutrición y Ejercicio de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. del Desarrollo.

3 Hidratación

Antes, durante y después de hacer ejercicio, tomar agua es la mejor manera de mantener el cuerpo hidratado. “En especial si es ejercicio de alta intensidad o en días de calor”, en que hay mayor sudoración y pérdida de líquidos, dice Fernández. El uso de bebidas isotónicas, que contienen sodio, potasio y azúcar, está indicado para deportistas de alto rendimiento o tras una actividad muy intensa, como una maratón, explica la doctora Reyes. “Si el ejercicio es leve a moderado, basta con tomar un vaso de agua, cada 15 a 20 minutos”. Abusar de estas bebidas también puede jugar en contra si se quiere bajar de peso, ya que aportan calorías.

Los expertos no recomiendan consumir bebidas energéticas ya que contienen diferentes estimulantes (como cafeína), que pueden aumentar la frecuencia cardíaca y la transpiración (y, por tanto, la deshidratación).

4 Proteínas y carbohidratos

El orden es sencillo: carbohidratos antes del ejercicio, proteínas para después. Los primeros dan energía y los segundos ayudan a recomponer y fortalecer la musculatura. Leche, carnes magras, huevo y legumbres, son buenas fuentes de proteínas. Pero la nutricionista advierte que “si el ejercicio fue muy intenso, hay que recuperar la energía gastada y no basta

solo con consumir proteínas”, porque el cuerpo las utilizará como combustible y no habrá mayor beneficio a nivel muscular.

Tampoco hay que abusar de los carbohidratos: algunas investigaciones muestran que no tienen efecto para mejorar el rendimiento en períodos de entrenamiento menor a los 90 minutos, ya que en sesiones de ejercicios cortas y con poca intensidad no se agotan totalmente los niveles musculares de glucógeno (forma que utiliza el organismo para acumular energía).

5 Suplementos

Es común consumir barras proteicas o batidos en los gimnasios para recuperar las fibras musculares y favorecer su desarrollo a largo plazo.

“Generalmente se abusa de ellos y se ingiere más proteínas de las que el cuerpo necesita o puede tolerar, lo que puede llevar a alteraciones en la función renal”, precisa la doctora Reyes, quien aconseja ingerir estos productos bajo supervisión médica.

Aunque algunos los usan por comodidad, se pueden sustituir por un vaso de leche con un pan con jamón de pavo, un par de huevos a la copa o por un yogur con avena y frutas, por ejemplo. Isabel Morales también desaconseja el uso de quemadores de grasa. “Su impacto es mínimo y si no hay una buena dieta o un ejercicio regular, no sirven de nada”.

