



ALIMENTACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

M. Fernanda Urrejola

Nutricionista – Auriculoterapeuta

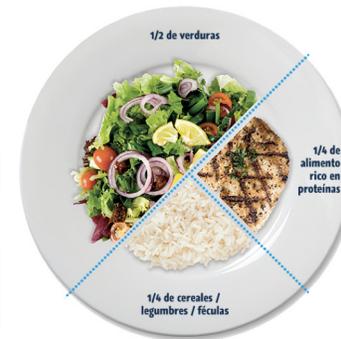
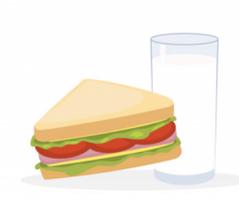
Colegio Manantial – Viña del Mar

ALIMENTACIÓN DIARIA

Para una persona normal con o sin actividad física, debe tener estos tiempos de comidas:

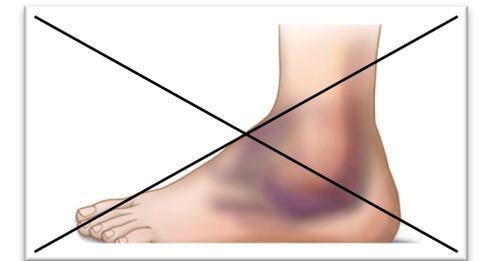
- Desayuno
- Colación
- Almuerzo
- Postre
- Once
- Cena

*Puede variar las porciones, alimentos, incluso agregar más “Colaciones” según la persona y la actividad física que realice.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ALIMENTARSE CORRECTAMENTE CUÁNDO REALIZO A. FÍSICA?

- ✓ Incrementa tu nivel de energía.
- ✓ Ayuda a que te mantengas en alerta ante un riesgo.
- ✓ Mejora tu rendimiento.
- ✓ Evita que tengas lesiones graves y enfermedades (osteoporosis).
- ✓ Evita la deshidratación.



¿CÓMO DEBO ALIMENTARME CUÁNDO REALIZO A.FÍSICA?

Antes de hacer ejercicio:

- Lo que consumas antes determinará tu energía y nivel de rendimiento.
- 2 a 4 hrs antes, debes comer una colación que contenga Carbohidratos y Proteínas. Por ej: Sandwich de pechuga de pollo o de atún o un vaso de leche con avena o con plátano).
- Limitar el consumo de grasa y fibra para evitar malestar estomacal.
- Si haces ejercicio por más de 90 min, debes aumentar los CHO que comes en los últimos 3 días antes del evento. (8 a 10 g CHO/kg Peso).
- No comer los alimentos adecuados antes de hacer ejercicio, tendrás dificultades para terminar tu rutina y no rendirás bien.



¿CÓMO DEBO ALIMENTARME CUÁNDO REALIZO A.FÍSICA?

Mientras haces ejercicio:

- Si entrenas más de una hora deberás consumir una porción adecuada de ciertos alimentos, que te ayudará a proporcionar CHO a los músculos. Evitando que te canses rápido y te ayudará en tu rendimiento.
- También es importante la hidratación, ya que con el sudor habrá pérdida de líquido y de electrolitos.
- Por ejemplo debes consumir: Plátanos, bebidas isotónicas, barritas de cereal, pasas, agua o agua mineral.



¿CÓMO DEBO ALIMENTARME CUÁNDO REALIZO A.FÍSICA?

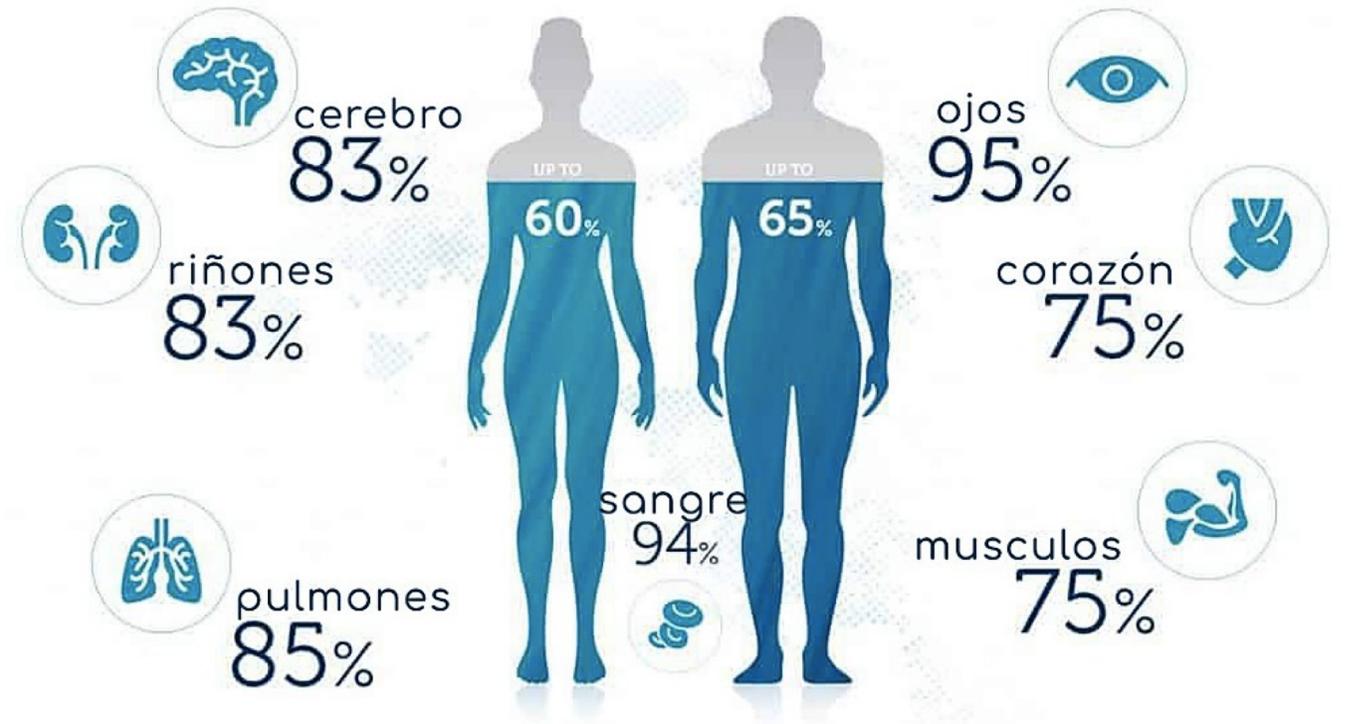
Después de hacer ejercicio:

- Antes que pase 1 hora, debes comer para recargar tus reservas de glucógeno y recuperar las proteínas para reparar tejido muscular.
- Consumir 1 a 1,5 g CHO/kg Peso.
- 15 o 25 g de Proteínas.
- Por ejemplo: 1 yogur con frutas o 1 batido o leche y 1 tostada con huevo o Pollo con arroz, etc.
- Recuperar el agua perdida, muy importante.



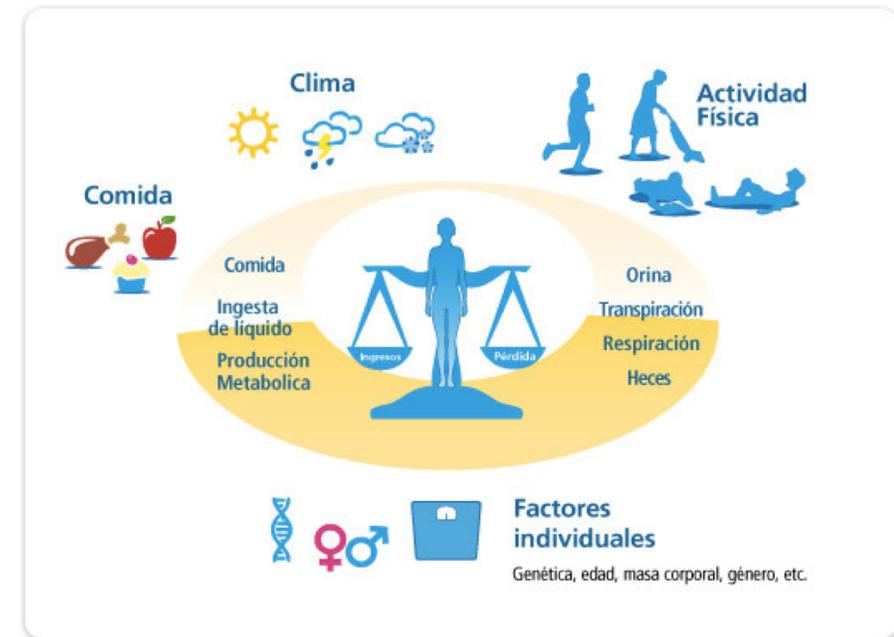
¿CUÁNTA AGUA DEBO CONSUMIR?

- Nuestro cuerpo está compuesto
 - 60% Agua en Mujeres
 - 65% Agua en Hombres
- Por eso es importante recuperar el agua perdida al hacer ejercicio y debemos beber agua antes, durante y después de la actividad.



¿CÓMO PERDEMOS AGUA?

- Perdemos agua al respirar, hablar, orinar, defecar y sudar, el último es el más determinante.
- Las pérdidas hídricas pueden variar en cada persona, según: Edad - Sexo – Intensidad – Duración – Tº - Humedad – Tipo de ropa – Tasa de sudor de cada persona.
- Algunos ejemplos de pérdida de agua:
 - Correr 1 hora -> se pierde alrededor de 1,8 L.
 - Natación 1 hora -> 0,5 L.
 - Fútbol o basquetball -> 1,5 L.
 - Tenis 1 hora -> 1,8 L.





¿QUÉ PUEDE PROVOCAR LA DESHIDRATACIÓN?

- Si haciendo deporte pierdes el 1% de tu peso, notarás la sensación de sed.
- La pérdida del 2,8% del peso corporal, disminuye un 20 – 30% del rendimiento físico, un aumento del cansancio y reduce tu tiempo de respuesta.
- La pérdida del 10%, conlleva la necesidad de asistencia médica inmediata.
- La ausencia de un 10 – 15% de agua corporal puede provocar la muerte.

% Pérdida de líquido corporal	Síntomas
1 - 2 %	<ul style="list-style-type: none">- Sensación de sed.- Termorregulación corporal alterada.- Disminución del rendimiento físico.
3 - <u>6</u> %	<ul style="list-style-type: none">- Boca seca, pérdida de apetito, malestar, fatiga.- Incremento de la hemoconcentración (aumento de la viscosidad de la sangre)- Reducción de la excreción renal.- Disminución de la fuerza.- Disminución de la contracción muscular.- Aumento de la temperatura corporal superior a <u>38°C</u>
7- 8 %	<ul style="list-style-type: none">- Reducción (20 - 30%) del rendimiento físico.- Aumento del ritmo respiratorio y cardíaco.- Debilidad y calambres musculares.- Posible colapso si el ejercicio se combina con calor.
9 - 10 %	<ul style="list-style-type: none">- Contracturas graves- Fallo orgánico.- Golpe de calor.- Coma.
> <u>11</u> %	<ul style="list-style-type: none">- Riesgo vital.

VENTAJAS DE ESTAR HIDRATADO..

- Facilita el transporte de nutrientes, vitaminas y minerales.
- Activa las enzimas esenciales para generar energía.
- Elimina las toxinas del organismo.
- Lubrica y proporciona soporte estructural a los tejidos y articulaciones.
- Ayuda a mantener un equilibrio hídrico durante la A. Física.
- Regula la tº, en el deporte, el 75% se disipa en calor.
- Nos ayuda en el desempeño físico.



¿CUÁNTA AGUA DEBO CONSUMIR?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

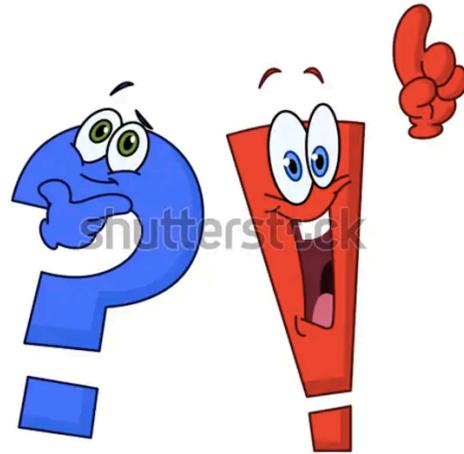
- Nuestro cuerpo necesita al día entre 2 a 3 litros, bajo condiciones normales de actividad y tº.
- El 80% debe ser por ingesta directa de agua y el 20% restante a través de los alimentos que ingerimos.
- No debemos esperar la sensación de sed para beber agua.



¿CUÁNTA AGUA DEBO CONSUMIR AL ENTRENAR?

- Para obtener un buen rendimiento y evitar la deshidratación deben consumir:
- Antes (1 - 2 hrs. Previas) = 500 ml.
- Durante = 100 a 200 ml, cada 15 – 20 minutos.
- Después = dependerá del peso (kg) perdido.

¿PREGUNTAS?



iMuchas gracias!



M. Fernanda Urrejola
Nutricionista – Auriculoterapeuta
Colegio Manantial – Viña del Mar