

Recomendaciones Alimentarias para nadadores

- Todo nadador debe desayunar o merendar, aunque sea 40 minutos antes del comienzo del entrenamiento. Esta ingesta es vital para evitar los efectos del ayuno nocturno (en el caso del desayuno) y de la caída de la glucosa sanguínea en el entrenamiento matutino.
- Comenzar el entrenamiento, bebiendo agua mineral sin gas.

Alimentos preferenciales para DESAYUNOS Y MERIENDAS: (Alimentos base)

- Té, café o mate con leche descremada y edulcorantes (restringir uso de azúcar)
- Leche descremada
- Yogurt descremado, con cereales
- Queso descremado
- Tostadas (pan líneas "Light") o galletitas de agua (líneas "light")
- Mermelada o jaleas bajas calorías (BC)
- Jugo de naranja exprimido

Alimentos preferenciales para ALMUERZOS Y CENAS: (Ejemplos)

- Jamón cocido o crudo, desgrasado
- Tomates rellenos con atún (con mayonesa "light")
- Pastel de papas con carne
- Pastas al tomate (sin freír), al pesto, al aceite, salsa blanca con leche descremada, con crema "light", con queso rallado (poca cantidad)
- Papas en puré
- Batatas y zapallo en puré
- Huevos duros, poché, o como apoyo de tartas y tortillas (**NO** comer huevos fritos ni revueltos !!)
- Tartas con elementos de composición hervidos y al horno
- Tortillas con papas al horno y poco huevo
- Empanadas de jamon y queso, de atun, de verduras, al horno
- Arroz blanco, con aceite (poca cantidad) y con queso, o con azafrán
- Carnes rojas (cortes magros) a la plancha o a la parrilla
- Pollo, sin piel, a la plancha, a la parrilla
- Pescado a la plancha o a la parrilla
- Ensaladas variadas (tomate, lechuga, repollo, apio, remolacha, radicheta, zanahoria, rabanito, brotes de soja, etc.)
- Legumbres: arvejas, lentejas (evitar fritarlos; mezclar con las carnes)
- Aceite de oliva, maíz o girasol
- Frutas variadas (frescas, evitar frutas enlatadas)
- Ensaladas de frutas
- Helados de agua

Usar como condimento aceites de maíz o girasol, pimienta, sal y limón. Si se usa mayonesa, se puede usar líneas Lights o Bajas Calorías (varias marcas).

COMER OCASIONALMENTE: (NO MAS DE 1-2 VECES POR SEMANA)

Frituras, salsas fritas, manteca, margarina, mayonesa, chocolate, caramelos, confituras, tortas, dulce de leche o mermeladas comunes, achuras, conservas, chacinados o facturas de cerdo, tortas de panadería, sandwichs, chorizos de cerdo o vaca, bizcochos o galletas de grasa, galletitas dulces, helados de crema.

- **NOTA:** En general, las recomendaciones de una dieta baja en grasas, tiene como objetivo mantener el centro del apetito con una alta tasa de aceptación de ingesta de Carbohidratos. Estas recomendaciones son más importantes para los nadadores que registran exceso de peso graso.

Normas saludables de cocción de alimentos:

- CARNES: Variar entre carne de vaca (cortes muy magros), pollo (sacar la piel) y pescados. Cocinados a la plancha, parrilla, horno, milanesas al horno, hamburguesas caseras, salpicones, etc.
- HUEVOS: Huevo duro, pasado por agua, pochè, en soufflé, en budines, para unir preparaciones, en ensaladas.
- VERDURAS: Crudas, cocidas, al horno, al vapor, hervidas, en ensaladas, asadas, condimentadas con salsas dietéticas, con aceite, en puré, en rellenos, en soufflé, budines, croquetas, tartas.
- PASTAS: Con tuco, bolognesa, salsa de tomate natural, queso blanco, gratinados, al pesto, con aceite, con vegetales, con salsa blanca (hacer con leche descremada). Agregar queso de rallar.
 - Cocinar las salsas al vapor, sin freír los componentes !!
- FRUTAS: Frescas, al natural, conservas diet, en compota, jugos, licuados, con yogurt, en mousse, etc.
- PAN: Fresco, tostado, al horno, solo, para untar, para acompañar las comidas. Preferentemente, usar rodajas de pan Bimbo Light o Fargo Light.
- CEREALES: Usar cereales. Preferentemente, no azucarados, o con revestimiento de chocolate.

BEBIDAS CON LAS COMIDAS:

- Agua mineral sin gas, aguas saborizadas (ej., Dasani, sabor citrus, manzana, lima-limòn), jugos diluidos (tipo Clight manzana, naranja o mango).
- **Evitar gaseosas sistemáticamente, como bebida en las comidas, o antes y después del entrenamiento. Las bebidas gaseosas son hipertónicas, aumentan los estados de deshidratación y reducen la absorción de los niveles de Calcio y del Hierro de los alimentos ingeridos, lo que es muy negativo para el rendimiento muscular y el estado saludable.**
- **Tomar muy poco alcohol, 1-2 veces por semana, no más de 2 cervezas (botella pequeña) o no más de 1 vaso de vino, con soda por día. No beber bebidas blancas, sistemáticamente.**
- **Beber siempre durante los entrenamientos:** Agua mineral sin gas, Gatorade, Powerade.

Dr. Juan Carlos Mazza

Mèdico Fisiòlogo y Deportòlogo