

FEDERACION COLOMBIANA DE NATACION GUIA DE ALIMENTACION PARA NADADORES

Todo nadador debe realizar una ingesta de alimentos, al menos 30 o 40 minutos antes de iniciar la actividad física. El objetivo de este planteamiento es evitar los efectos del ayuno nocturno y el descenso de la glucosa sanguínea durante el entrenamiento.

Asimismo se debe tener en cuenta que todo deportista debe llevar un plan alimentario fraccionado, que contemple al menos 5 tiempos de comida, planificados de acuerdo a sus rutinas.

A continuación se describe de forma sencilla algunas características y ejemplos de las raciones que se deben consumir.

PRE-DESAYUNO (antes del entrenamiento matutino “madrugada”)

Características

Porciones moderadas.

Alimentos bajos en grasa y de fácil digestión.

Bebidas bajas en azúcar.

Algunas opciones de alimentos a considerar:

- **Bebidas Lácteas bajas en grasa:** leche semidescremada, yogurt y kumis light, avena, milo free, café, chocolate o cocoa bajos en grasa, agua de panela simple Probar tolerancia.
- **Cereales y/o productos derivados:** cereales tipo desayuno simples, pan y productos de panadería horneados, galletas tipo saltinas o integrales, arepa, tostadas, pancake
- **Alimento proteico:** queso blanco tipo campesino, cuajada o bajos en grasa, jamon
- **Fruta:** puede ser opcional y preferiblemente fruta entera.

DESAYUNO

Características:

El desayuno de un deportista de alto rendimiento debe contener alimentos que garanticen una ingesta adecuada, variada y balanceada. Distribuidos de la siguiente manera.

- **Fruta o jugo de fruta:** consuma la de preferencia. Cuando sea bebida adicione poca azúcar.
- **Cereales y/o productos derivados:** cereales tipo desayuno simples, pan y productos de panadería horneados, galletas tipo saltinas o integrales, arepa, tostadas, pancake entre otros. No es recomendable usar margarinas, mantequillas o productos altos en grasa.
- **Alimento proteico:** Queso blanco tipo campesino, cuajada o bajos en grasa, jamón o salchicha bajos en grasa, huevo cocido o preparado sin adición de grasas (con leche, jugo de tomate, en agua). Evite consumir salchicha, morcilla, mortadela, salchichón estos alimentos contienen un gran cantidad de grasa de origen animal y bajo aporte proteico.

- **Bebida láctea:** leche semidescremada, yogurt y kumis ligth, avena, milo free, café, chocolate o cocoa bajos en grasa, agua de panela simple.

REFRIGERIOS (MAÑANA Y TARDE)

Características

Esta ingesta debe realizarse con una diferencia no mayor de 3 horas con respecto al desayuno, con el propósito de evitar posibles disminuciones de los niveles de glucosa en sangre.

Estos alimentos deben contener características de rápido transporte y consumo, en cantidades moderadas y de fácil digestión para que no afecte o interfiera en la siguiente comida.

Algunas opciones para esta ración son:

- Yogurt, cereal y fruta.
- Avena, galletas y fruta.
- Jugo natural, pan, queso y mermelada
- Granola, kumis y fruta
- Ensalada de fruta con yogurt o kumis.

Opciones de alimentos disponibles en el mercado:

- Paletas o helado *"PASSION" Cream helado.*
- *Yogurt tipo postre "FINESSE" cuchareable con fructosa*
- *Bond Yur*
- *Galletas Tosh*
- *Alpinette vaso*

ALMUERZO Y CENA

Características

Estas raciones son muy importantes para la recuperación de energía y nutrientes del deportista, es necesario respetar los espacios dedicados para su consumo y ajustar a las actividades, horarios de entrenamiento, rutinas académicas y horas de descanso; de tal manera que no interfieran en la calidad ni cantidad de alimentos que deben consumir.

Alimentos Proteicos: Carne de res, pollo, pescado, cerdo, atún, vísceras*. Deben ser cortes magros (sin hueso, sin piel y sin grasa). Los métodos de cocción indicados son: A la parrilla, a la plancha, cocidos, al vapor y salteada. Lo importante es conocer que todas las proteínas tienen un aporte graso representativo, es completamente innecesario adicionar más grasa a través de la cocción.

*Son alimentos fuente de hierro (hígado, pajarilla, riñon, etc), sin embargo son ricos en grasa y se debe limitar su consumo a una vez por semana .

Leguminosas: Arveja seca, lenteja, frijol en todas sus variedades, habas, blanquillo, frijol de soya. Su preparación debe ser baja en grasa, usualmente estas preparaciones sustituyen la sopa dentro del menú del día. Son considerados alimentos con adecuado aporte nutricional. Evaluar tolerancia.

Cereales y derivados, tubérculos y plátanos: Son la base de la alimentación de un deportista debido a su aporte de carbohidratos complejos, que actúan como principal fuente energética.

Cereales y derivados: Arroz, maíz, trigo, avena, los derivados más importantes en nuestra cultura son: pastas (spaguetti, fettuchini, macarrones, tornillos, fideos, cabello de ángel, conchitas, corbatines etc.), productos de panadería integrales y normales, arepas, tortillas de maíz, pan árabe, cereales tipo desayuno entre otros.

Plátanos: Maduro, verde, guineo, dominico, popocho.

Tubérculos: Papa común, papa criolla, papa nevada, yuca, ñame, arracacha.

Deben ser preparados asados, cocidos, al vapor, al horno; de tal manera que se disminuya el consumo de estos alimentos fritos y con excesos de salsas.

Verduras, legumbres y hortalizas

Características:

Son la una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y en menor medida almidón y azúcares lo que explica su bajo aporte calórico, además contribuyen al estado de hidratación por su aporte de agua. La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es consumir al menos 2 porciones de vegetales al día y 3 de fruta.

Recomendaciones de consumo.

La forma más recomendada de consumirlas es en ensaladas frescas, de esta manera se preservan mejor los nutrientes. Sin embargo pueden consumirse diferentes preparaciones a fin de evitar la monotonía. Para aderezar se pueden emplear vinagretas, limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas.

Que evitar

- Frituras
- Adición de salsas y aderezos con grasa (mayonesa, crema de leche, mostaneza, salsa rosada, salsa de ajo entre otras.

RECOMENDACIONES

1. 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.
2. Este documento se constituye en una guía y no obedece a un plan nutricional y alimentario individual.
3. El consumo de azúcar, miel, panela, mermelada etc. Deber ser regulado según las recomendaciones y en casos específicos la restricción total se ajustará a los planes de alimentación individuales.

4. Las necesidades de nutrientes deberían satisfacerse principalmente a través del consumo de alimentos
5. Los suplementos nutricionales, si bien se recomiendan en algunos casos, no reemplazan una dieta saludable.

ASTRID QUINCHIA
N.D. IDR
BOGOTA

CLAUDIA JIMENEZ
N.D. LIGA DE NATACION
ANTIOQUIA

ALBA LEONOR PIÑEROS
N.D. INDERVALLE
VALLE

JUAN CARLOS MAZZA
MD. FISIOLGO
ARGENTINA