

GUIA RAPIDA DE ALIMENTACIÓN TRIATLETA.

por José Luis Díaz Carrasco. D. Técnico Olivar Triatlón

Una adecuada alimentación es imprescindible para todas las personas y mucho más si practican un deporte de forma regular. Vamos a marcar unas pautas generales.

Energía consumida por los jóvenes deportistas:

- Varones 3.100/3.800 Kcal.
- Mujeres 2.820/2.860 Kcal.

Energía consumida por adultos:

- Varones 3.200 Kcal.
- Mujeres 2.500 Kcal.

Esto supone un aporte de nutrientes en una cantidad aproximada de 1,5 a 2 gramos de proteínas por cada kilogramo de peso corporal, un aporte de lípidos equivalente al 30/35% y del 55/60% de carbohidratos del consumo energético diario. Además de unos 1.300 mg de calcio más hierro, ácido fólico, vitamina D, vitamina E y zinc (micronutrientes más necesarios).

¿Cómo conseguir un adecuado equilibrio entre todos los macronutrientes y un aporte de los micronutrientes?

1º) Adecuado aporte de agua. Mínimo 8 vasos diarios, independientemente del agua aportada en el propio entrenamiento.

2º) De 6 a 11 raciones de carbohidratos diarios, imprescindible para un adecuado aporte energético.

3º) 3 raciones de fruta y 2 de verdura diarios.

4º) Entre 3/4 reacciones de lácteos.

5º) De 2 a 3 raciones de pescado, huevos o carne.

Muy ocasionalmente chucherías, bollerías o fritos.

Los micronutrientes se irán aportando en la propia alimentación si esta es adecuada: Calcio (lácteos y algunos frutos secos como la avellana). Hierro (carnes, algunas legumbres como las lentejas, mejillones...) es bueno tomarlos junto a alimentos ricos en Vitamina C para una mejor asimilación como zumo de limón o de naranja. Magnesio (frutos secos y legumbres).

DIARIO

1º) Desayuno.- 1 vaso de leche o yogur o batido. 2 tostadas con mantequilla o el equivalente en cereales. Zumo de frutas.

2º) Almuerzo.- Bocado de pavo o jamón. 1 fruta.

3º) Comida.- Ensalada mixta o verdura. Pasta o legumbres. Filete o pollo con ensalada o verdura. Yogur con frutos secos. 1 panecillo. Si el entrenamiento ha sido suave raciones menores que cuando haya sido intenso.

4º) Merienda.- Galletas o barras energéticas o bocado. Fruta. 1 yogur.

5º) Cena.- Verduras con patata. Pescado azul o blanco con alguna verdura según el gusto. Yogur. Panecillo.

COMPETICIÓN

1º) Cena previa.- Verdura. Pasta o arroz con carne picada. Yogur.

2º) Desayuno.- Al menos 2 horas antes de la competición. 2 tostadas con pavo. 1 zomo de naranja. Beber agua cada 15 minutos en pequeñas cantidades.

3º) 45' antes de la prueba 1 barrita energética.

4º) Nada mas finalizar la prueba agua, frutas.

5º) Comida posterior.- Arroz con verduras. Tortilla de patatas. Pescado con ensalada. Fruta con nueces.

Como ya se ha indicado antes de la competición beber agua cada 15' si la prueba va a durar más de 1 hora agua isotónica hasta los 400 mL. Durante la competición beber agua cada 15' y después de la competición volver a beber agua, isotónica si la competición dura más de 1 hora.

Debe quedar claro que en distancias largas ya se deberían tener otras consideraciones.