

Dieta, Nutrición y Deshidratación - Escuela de Tenis Junior ITF

CORTESIA: SEBASTIÁN DÁVALOS

<http://www.atpecuador.org/El-Tema-del-Mes/dieta-nutricion-y-deshidratacion-escuela-de-tenis-junior-itf.html>



A. Introducción

Muchos tenistas pasan mucho tiempo intentando encontrar una dieta ideal que les dé la ventaja decisiva.

Desgraciadamente no hay realmente ninguna fuente de alimento milagrosa. Lo mejor es tener una dieta variada y equilibrada en la cual estén suficientemente presentes todos los nutrientes esenciales. Para un jugador de tenis la composición de dicha dieta puede variar, dependiendo de factores como el tiempo que queda antes de un partido, la forma física, las condiciones meteorológicas, el peso corporal o incluso la superficie de la pista. Este módulo intentará facilitar la información nutricional lo más actualizada posible para asegurar que estás preparado para rendir en la pista.

B. Bebidas

Durante una semana de entrenamiento o competición un jugador debería beber al menos 2,25 litros (80 oz.) de líquidos hidratantes

al día. Una buena medida es reponer un litro por hora durante el partido. En la pista lo mejor son las bebidas deportivas o el agua; fuera de la pista son adecuados los zumos, leche y otras bebidas descafeinadas.

Las bebidas deportivas deben basarse en los nutrientes fundamentales que se necesitan antes, durante y después del partido: agua, carbohidratos y electrolitos.

- Elige una bebida deportiva que tenga buen sabor ¡así te apetecerá beberla!
- Elige una bebida deportiva no carbonatada: con el gas puede que te sientas pesado y no beberás lo suficiente.
- Elige bebidas deportivas sin cafeína para minimizar la deshidratación. Una bebida deportiva puede proporcionar energía adicional en la pista (mediante los carbohidratos) que te ayuda a rendir al máximo. Busca una bebida deportiva que te proporcione:
- Unos 3060 gramos de hidratos de carbono por litro · Hidratos de carbono fundamentales; por ejemplo: sacarosa, glucosa, o un polímero de glucosa (como la Maltodextrina) · Un sustituto electrolítico: sodio y cloruro

Asegúrate de conseguir tus bebidas deportivas a través de un proveedor conocido, por ejemplo Gatorade o Powerade. ¡Bebe antes de tener sed!

C. No prives a tus músculos de combustible

Comer al menos ocho porciones al día de hidratos de carbono complejos creará la base para mantener los niveles de energía de tus músculos. Elige las opciones altas en fibra siempre que sea posible: cereales, pan, arroz, pasta, etc. Siete porciones al día de

fruta y verdura satisfarán las necesidades adicionales de hidratos de carbono, mineral y líquido. Elige una amplia variedad de colores y tipos de fruta y verduras al día: algo cítrico, algo de color verde oscuro y al menos otro de color rojo, amarillo o naranja. Divide estos alimentos entre cinco o seis comidas ligeras. Recuerda que para quemar más grasa tienes que mantener tus músculos con combustible.

D. Desayuna todos los días

Después de un ayuno de diez o doce horas durante la noche los niveles de energía de tus músculos están bajos. No es justo esperar que rindas al máximo sin repostar combustible con hidratos de carbono. Muchos alimentos de los desayunos tradicionales son una elección adecuada; por ejemplo cereales bajos en azúcar, dos tostadas, un vaso de zumo; o tortitas o waffles, un poco de sirope, fruta fresca y leche desnatada. Incluso si no tienes tiempo de desayunar, intenta llevar algún tipo de panecillo y zumo en tu coche de camino a la pista. Volver a comer algo ayudará a revitalizarte y a prepararte para jugar.

E. Proporciona los elementos básicos de tejido muscular todos los días

Las fuentes completas de proteína como pavo, pollo, atún, lomo y carnes frescas magras se necesitan en una proporción de al menos 120 - 180 g (4 - 6 oz) al día. Otras fuentes alternativas que contribuyen a satisfacer tus necesidades de proteína incluyen leche y queso descremados y queso fresco, mantequilla de cacahuete dietética, judías o tofu. Comer menos de 120 g (4 oz) al día ocasionará el deterioro de tus músculos y hará que pierdas fuerza.

F. Intenta ingerir una pequeña cantidad de grasa vegetal todos los días

Las grasas vegetales líquidas, los aceites vegetales como el aceite de oliva, la mayonesa y los aderezos de aceite para ensaladas proporcionan al cuerpo las grasas esenciales. Añadir una cucharadita en cada comida te ayudará realmente a sentirte más lleno durante más tiempo entre comidas, quitándote las ganas de tomar otros alimentos menos nutritivos. Una buena pauta a seguir es que el 20% de tus calorías diarias deberían proceder de grasas. Las grasas que hay que limitar son las grasas concentradas en alimentos como fritos, bollería, productos lácteos enteros y salsas de nata y aceite.

G. Consume un mínimo de dos productos lácteos al día

Las deportistas en particular necesitan dos productos lácteos para satisfacer dos tercios de las necesidades diarias de calcio. La leche desnatada o el yogur son tus mejores opciones. El queso bajo en grasas y el queso fresco son buenas alternativas. Las verduras de hoja verde, el pescado en conserva, los productos vegetarianos enriquecidos (leche de soja) y el zumo de naranja son otras opciones. Si no puedes consumir productos lácteos auténticos, es aconsejable tomar un suplemento de calcio, por lo menos 1000 mg al día.

H. Intenta comer cada 3 4 horas

Comer cada tres o cuatro horas reabastece el cuerpo con hidratos de carbono al ritmo que los quemas, ayudando a mantener un nivel normal de azúcar en sangre. Especialmente si estás todo el día en movimiento, deberías tener a mano fuentes de hidratos de

carbón como por ejemplo bagels (panecillos), pretzels (galletas saladas), barritas de higo, barritas de cereales, plátanos, manzanas y otras frutas, además de bebidas deportivas. Mete estos alimentos en tu bolsa de tenis y/o coche para volver a llenar los niveles energéticos musculares a lo largo del día.

I. Limita el consumo general de algunos alimentos

Limita los alimentos de azúcares simples antes y entre los partidos. Un alimento alto en azúcares simples como una gaseosa normal, caramelos o chocolate, yogur helado o zumo de frutas provocará una "reacción hipoglucémica", conduciendo a bajos niveles de energía al cabo de una hora de haber ingerido el alimento. Los hidratos de carbono altamente refinados como las galletas sin grasa o postres, donuts, etc. causarán el mismo efecto. Intenta limitar el consumo general de estos alimentos, y si los tienes, guárdalos para después del entrenamiento o partidos o al final de una comida. Intenta tomarlos con otras comidas con gran cantidad de nutrientes que contengan carbohidrato complejo y proteína.

J. "Repostar" después de los partidos y entrenamientos

Después de un partido o entrenamiento tienes que volver a hidratarte lo antes posible. También deberías tomar alimentos altos en hidratos de carbono. En general lo adecuado serían dos o tres vasos de bebida para reponer líquidos con una pieza de fruta, pero esto puede variar según el jugador, la intensidad de los ejercicios de entrenamiento y las condiciones ambientales como el calor y la humedad. Las bebidas deportivas también son apropiadas en estos casos porque proporcionan a la vez hidratos de carbono y agua. Para prevenir la fatiga muscular antes de tiempo es importante tomar

hidratos de carbono complejos a las dos horas de juego intenso. Una opción excelente sería la cena clásica de pasta como alimento para después del partido. Después del encuentro limita el exceso de proteínas, las grasas y la cafeína, debido a sus efectos diuréticos.

K. Competición

El tenis se ha convertido en un "deporte de fuerza". Los jugadores tienen que mantener movimientos anaeróbicos rápidos para partidos que pueden durar varias horas. En general, los torneos de tenis en todo el mundo se celebran durante los meses más calurosos y normalmente en entornos de temperatura elevada y superficies de pistas calientes. Estas condiciones provocan que los tenistas sean más propensos a la deshidratación y enfermedades causadas por el calor. La dieta del entrenamiento de tenis debe basarse en alimentos altamente energéticos y una hidratación adecuada, debidamente programada antes y después de la competición. Las indicaciones siguientes pueden contribuir a desarrollar con éxito prácticas de nutrición e hidratación para jugadores.

1. Indicaciones para comer e hidratarse antes del partido

Los tenistas tienen que prestar especial atención a los alimentos y bebidas que consumen antes del partido, ya que éstos es posible que tengan que durar varias horas durante el juego de torneo`.

Las comidas y aperitivos antes del partido deberían ser:

- Habituales entre los jugadores y conocidos por quitar el hambre
- Altos en hidratos de carbono para suministrar energía a las reservas musculares, moderados en proteína y bajos en grasa.
- Rápidamente digeribles (no demasiado altos en fibra o grasas)

Algunos ejemplos de comidas y aperitivos ricos en hidratos de carbono son pasta, pan, fruta fresca, barritas de cereales, barritas energéticas y bebidas deportivas.

- Guía de Comida COMIDA (34 horas antes de la competición) Sandwich de pollo o pavo a la parrilla Galletas saladas Manzana Leche desnatada 250ml (8 oz) de Gatorade
- APERITIVO ANTES DEL JUEGO (12 horas antes de la competición) Yogurt de fruta o plátano 1 vaso de agua 1 barra energética Gatorade 500ml (20 oz) de Gatorade para calmar la sed

Consejos de hidratación antes de pisar la pista:

- Limita o evita las bebidas cafeinadas (té, café o cola) sobre todo inmediatamente antes y después de un partido. Estas bebidas pueden provocar pérdida adicional de líquido a través de la orina.
- La noche anterior llena y enfría botellas de plástico con dosificador o jarras deportivas para hidratación y llévalas al partido. Cada jugador debe tener un mínimo de dos litros disponibles al lado de la pista.
- Consume suficientes líquidos durante el día, de manera que la orina sea de un color ligeramente amarillo antes de comenzar el partido.
- Consume unos 500 ml (17 - 20 oz) de líquidos dentro de las dos horas anteriores al encuentro.
- Si alguna vez has sufrido calambres musculares por calor o enfermedades causadas por el calor, entonces deberías añadir un octavo de cucharadita de sal por cada botella de 500 ml (20 oz) de tu bebida deportiva.
- En ambientes cálidos y húmedos los jugadores pueden añadir 1/8 de cucharadita de sal a cada botella de 500ml (20 oz) de agua.

- Si no te gusta el sabor de la sal en tu bebida deportiva, puedes añadir sal adicional a tu comida. Intenta beber zumo de tomate o añadir salsa de soja o sopa de conserva en tu dieta.

NO SE RECOMIENDAN las pastillas de sal. Son suplementos y se aplican medidas antidopaje

2. Necesidades de líquidos durante el juego

- Llévate a la pista para cada partido unas 3 botellas de 500ml (20 oz) de bebida deportiva y al menos dos botellas de 500ml (20 oz) de agua.
- Alternar entre beber bebidas deportivas y agua en cada cambio de lado.
- En ambientes cálidos y húmedos deberías llevar botellas adicionales de bebida deportiva y agua a la pista para los partidos. Sudarás más y tendrás que reponer más pérdida de líquidos.
- Debería consumirse un litro/ 35 oz de bebida deportiva y medio litro de agua por hora de juego.

3. Nutrición después del partido

Los jugadores deben consumir alimentos y bebidas que llenen sus reservas musculares de energía y electrolitos perdidos en la competición.

A continuación se detallan algunas indicaciones:

- Consume carbohidratos lo más antes posible, preferiblemente dentro de los 30 minutos siguientes al partido. Comienza con el consumo de bebidas deportivas al salir de la pista.
- Una forma de medir cuánto líquido tienes que reponer después del juego es pesarte antes y después del partido. El sudor

conlleva la pérdida de líquidos que conduce a la deshidratación, la cual deriva en enfermedades causadas por el calor.

- Por cada kg menos de peso después de la actividad tienes que beber unos 1,5 litros de líquidos (o > 20 - 24 oz de líquido por libra perdida). Recuerda pesarte con la misma ropa (seca) antes y después del partido para obtener la medida más exacta posible.
- Beber demasiada cantidad de agua o demasiado líquido bajo en sodio también puede causar problemas. Pueden darse niveles bajos de sodio en sangre (hiponatremia) como resultado de sudar mucho y / o beber demasiada agua. Los síntomas pueden variar desde la fatiga, náusea o dolor de cabeza hasta calambres musculares, convulsiones o incluso peor.
- Consume una comida alta en carbohidratos que también contenga una fuente de proteína magra en las dos horas siguientes al partido para maximizar la recuperación de glucógeno muscular (recargar las reservas de energía) y para respaldar la síntesis de proteínas en el músculo.
- Entre partidos de un torneo, asegúrate de incluir carbohidratos, proteínas, líquidos y sodio en la cena para recuperarte rápidamente del juego. Intenta salar ligeramente las comidas y consumir alimentos y bebidas que sean fuentes naturales de sodio.
- Una pérdida tan sólo de 1% de peso corporal puede afectar considerablemente al rendimiento. Una pérdida de más del 3% de peso corporal es peligrosa, ya que puede derivar en enfermedades causadas por el calor y en una insolación, serias amenazas para la vida.
- Cuando tienes sed significa que ya estás 12% deshidratado y ya podría ser sea demasiado tarde para recuperarte...

Ejemplo de comida para después del partido

23 tazas de pasta con salsa de tomate (bajo contenido en grasas)
23 rebanadas de pan de ajo (ligero de margarina) Ensalada con vinagreta o aderezo bajo en grasas

23 tazas de Gatorade o leche desnatada o bebida energética

O bien:

23 tazas de arroz con verduras y pollo salteado 23 tazas de Gatorade o leche desnatada o bebida energética

Evita los alimentos altos en proteínas y grasas porque contribuyen a la deshidratación

Como tenista que juega largos partidos en un ambiente caluroso es importante que te mantengas en buena condición física, bien alimentado e hidratado. Si sigues estas pautas tendrás más oportunidades de jugar un partido potente ante cualquier adversario.

L. Vitaminas y suplementos minerales

Las vitaminas y suplementos minerales, así como los sustitutos de la fruta y verduras, son abundantes en el mercado actual de la nutrición. Las afirmaciones de su publicidad son impresionantes pero ¿pueden las pastillas realmente mejorar tu salud y rendimiento? ¿Hay algún problema asociado a la ingesta de suplementos nutricionales? ¿Tienen los deportistas una necesidad mayor de vitaminas?

Lo creas o no, una dieta que contiene una variedad de alimentos sanos puede proporcionar todas las vitaminas y minerales que los deportistas necesitan para mantener una buena salud. Hasta la fecha, ninguna asociación de salud importante o agencia gubernamental aprueba el uso rutinario de suplementos. Pero sí aprueban comer gran cantidad de fruta y verdura, la forma "natural" de vitaminas y minerales.

Ni qué decir tiene que la comida te alimentará más que los suplementos. Esto es debido a que los alimentos contienen muchas sustancias protectoras de la salud como fitoquímicos, fibra y componentes, hasta la fecha desconocidos, que parecen proteger contra enfermedades cardíacas y cáncer. Es cuestionable incluso el valor de las pastillas que supuestamente sustituyen a las frutas y verduras porque ¿puede realmente una pastilla capturar las complejas interacciones de las sustancias poco conocidas o todavía desconocidas en los alimentos?

¿Hay algún peligro en tomar suplementos? Sí. Aunque no es muy frecuente, hay documentación médica que informa sobre la sobredosis vitamínica entre personas que se automedican demasiada vitamina A y D, así como vitaminas del grupo B, las cuales se suponían inocuas incluso administradas en altas dosis. En cambio las sobredosis naturales son muy improbables. Desde luego, lo más probable es que elimines el exceso de vitaminas en el vómito.

En contraste, las sobredosis de minerales son más serias. Tomar demasiados minerales puede crear graves desequilibrios. Por ejemplo, los suplementos de zinc (>200mcg) interactúan con hierro, magnesio, níquel, cobre, cromo, calcio y plomo, además de reducir el colesterol bueno HDL y perjudicar la función inmunológica. Muchos deportistas toman abundantes cantidades de minerales incluso sin saberlo. Esto es debido a que muchas marcas de barras deportivas como Power Bars (barras energéticas) y PR Bars (barras proteínicas) están altamente enriquecidas. Si es éste tu caso, y también estás consumiendo cereales altamente enriquecidos para desayunar y además tomas un suplemento multimineral, puede que debas reconsiderar tu programa de nutrición. Puede que estés causando algún problema a tu salud. Los profesionales de la nutrición todavía tienen que investigar exhaustivamente para comprender el impacto de la abundancia de minerales en la salud en

general, pero la opinión actual sostiene que es más probable que el impacto sea más perjudicial que beneficioso.

La apuesta más segura para una nutrición óptima es comer alimentos sanos y naturales: brócoli, espinacas, pimientos, tomates, zanahorias, batatas, melón, fresas, kiwi, plátanos, naranjas y otros cítricos, carnes magras, judías y legumbres, productos lácteos desnatados y alimentos en grano sin refinar. Si no consumes estos alimentos todos los días, cuando lo hagas, procura que las porciones sean abundantes. Está comprobado que son protectores de la salud.

M. Conclusión

Mantenerse sano es imperativo para tener éxito y ser competitivo en el ITF Junior Circuit. Lo que des a tu cuerpo se verá directamente reflejado en tu rendimiento en la pista, ya sea en el entrenamiento o en la competición. Saber qué comer y ser disciplinado asegurándote que comes y bebes adecuadamente es un gran paso adelante. Esperamos que este módulo te haya abierto los ojos para ser más profesional en tus hábitos de comida y bebida o confirmado la eficacia de lo que ya estás haciendo.

Referencias Bergeron, Michael (2002). Liquify your assets. WTA Physically speaking article. WTA Tour Inc. Clarke, Nancy (2004). Nutrition: Vitamins, Minerals & Athletes. USTA Player Development Sports Science Love, Page (2004). Nutrition: Sports Nutrition for the competitive edge. Juniortennis.com website- Sports Science article. Love, Page (2003). Tips for the Nutrition advantage. USTA Player development Sports Science Plum, Babette (2000). Ten ways to improve your eating habits. ITF Coaching & Sports Science Review 22, 34