

LOS ALIMENTOS MÁS DEPORTIVOS

Aceite de oliva: Es la grasa más sana, rica en ácido oleico, oro para tu corazón, tus arterias y tus articulaciones. La dieta de un deportista no debe evitar las grasas insaturadas sanas que se obtienen de los alimentos vegetales.

Agua: No tiene olor, color ni calorías... y es vital para los seres vivos. Sin agua no existe la vida. Un deportista necesita más de 2 litros de agua al día para reponer la pérdida de líquidos en el sudor y para regular el aumento de temperatura que provoca el ejercicio físico. Algunas investigaciones indican que la deshidratación puede ser una de las causas de las lesiones en huesos y articulaciones.

Ajo y cebolla: En crudo, en ensaladas, en salas, estos humildes alimentos son considerados desde hace siglos como un alimento medicina. El ajo es considerado el antibiótico natural. Ambos son ricos en sustancias azufradas, minerales, bioflavonoides antioxidantes, alejan las infecciones, la diabetes, regulan el colesterol y mejoran la digestión.

Arroz integral: Los cereales integrales son una fuente de hidratos de carbono complejos ricos en energía, vitaminas y minerales y pobres en grasa. El arroz es uno de los cereales con menor contenido en grasas y es rico en vitaminas B1, B3 y B6. Aporta fibra y es fácil de digerir. Es una alternativa a la pasta para reponer el glucógeno que necesitan los músculos para funcionar.

Atún: Los deportistas que necesitan potenciar su musculatura requieren mayor cantidad de proteínas para fabricar masa muscular y perder grasa. El atún es un pescado con alto contenido proteico y sin colesterol, es rico en ácidos grasos omega-3 que protegen tus arterias y corazón.

Brécol: La reina de las coles, de rico y suave sabor y gran contenido en sustancias antioxidantes y protectoras de tumores. Su alto contenido en ácido fólico, betacaroteno y vitaminas E y C es la causa de que sea un alimento indispensable en la dieta de un deportista. Además, es pobre en calorías y rica en fibra por lo que puedes tomar cuanto quieras si necesitas perder peso.

Cerveza sin alcohol: Es una bebida energética rica en sales minerales y vitaminas del grupo B. Los deportistas deben tomarla "sin" para evitar la deshidratación que provoca el alcohol y aprovechar todas sus virtudes.

Cítricos: Las naranjas, mandarinas, pomelos, etc. Son conocidas por su alto contenido en vitamina C, que estimula las defensas contra bacterias y virus. El deporte de invierno a veces se practica en condiciones extremas de temperatura, y al sudar se puede producir un cambio brusco de temperatura que baje las defensas y provoque una gripe o un catarro. Además los cítricos son muy ricos en bioflavonoides que protegen y fortalecen los capilares y mejoran la circulación venosa.

Fruta de temporada: La fruta es rica en vitaminas, minerales, fibra y agua. Contienen hidratos de carbono en forma de fructosa y glucosa, fáciles de asimilar y de digerir. Son ricos en ácidos orgánicos, como el ácido cítrico, málico, tartárico, etc. que son antibacterianos y digestivos. La fruta aporta todo lo que necesita suplementar un deportista en su dieta. Además cada estación se ocupa de poner en tu mesa lo que necesitas: frutas llenas de vitamina C anti-gripe en invierno (naranjas, kiwi, piña, etc.), refrescantes con betacarotenos para proteger tu piel en verano (albaricoques, melocotones, melón, etc.), repletas de energía en otoño (uvas, higos, etc.) y depurativas en primavera (fresas, manzanas, etc.)

Frutas secas: Las pasas, orejones, ciruelas pasas, etc. son una fuente de energía en forma de hidratos de carbono. Al perder agua, concentran casi todas las vitaminas (del grupo A y B) y minerales (hierro, potasio y selenio) de las frutas frescas y tienen un alto contenido en fibra. En alimentación deportiva siempre han de estar a mano para reponer energía durante el esfuerzo sin problemas de digestión.

Frutos secos: Los frutos secos (almendras, avellanas, nueces, piñones, anacardos, etc.) son una buena opción para los deportistas. Son una fuente concentrada de energía, que puedes permitirte si quemas calorías con el deporte, porque a pesar de tener una gran proporción de grasa, ésta se encuentra de forma insaturada o sana. Contienen proteínas vegetales, vitaminas del grupo B, minerales como el calcio, potasio, zinc, etc. Sólo están prohibidos a los deportistas que intenten perder peso por su alto contenido en calorías.

Legumbres: Lentejas, judías, garbanzos, sojas, etc. se combinan con los cereales para conseguir una alternativa a la carne rica en proteínas vegetales sin colesterol. Contienen fibra e hidratos de carbono complejos, minerales como el hierro, cobre, calcio, etc. Sólo son inoportunas en caso de padecer gases, en cuyo caso se recomienda tomarlas bien cocinadas al vapor, solas y condimentadas con hinojo, eneldo y cominos.

Manzanas: Contienen fructosa, un monosacárido que no provoca la bajada de glucosa típica de los azúcares sencillos. Por esta razón se puede tomar antes y durante el ejercicio como un tentempié ligero y saciante para recargar energía. Además aportan fibra y vitaminas, regulan los problemas digestivos, el colesterol, ayudan a eliminar las toxinas y mantienen tus encías fuertes.

Miel: Si quieres endulzar tus alimentos, escoge la miel como sustituto del azúcar. La miel es un producto vivo que elaboran las abejas y que te aporta salud. Te aporta hidratos de carbono sencillos, junto a vitaminas, minerales y sustancias digestivas y beneficiosas.

Muesli: En realidad no es un alimento, es una mezcla de alimentos que intenta aportar todos los nutrientes que necesita el ser humano. El clásico contiene cereales (avena, copos de trigo integral), frutas secas (manzana, plátano), pasas y frutos secos (almendras y avellanas) y se toma con leche o yogur para conseguir todo lo que necesita un deportista en una sola comida.

Pan: El pan no sólo no engorda, sino que al ser rico en hidratos de carbono complejos, ayuda al deportista a recargar el glucógeno y a completar su dieta. Evita los panes industriales o de molde y vuelve a los hornos tradicionales, en ellos puedes encontrar panes de cereales integrales y mezclados que aportan más fibra, vitaminas y minerales a tus platos que complementan tu alimentación deportiva.

Pasta: Es el alimento preferido de muchos deportistas. Combina con todo y es muy rica en hidratos de carbono complejos, pero no se debe abusar tanto como algunos deportistas hacen. Se debe tomar tres veces por semana y es mejor escoger la pasta integral por tener más vitaminas, minerales y fibra.

Pescado: Los deportistas necesitan proteínas de alto valor biológico. Cada vez más personas evitan la carne y eligen pescado como segundo plato. Se ha demostrado que los pescados de aguas frías (salmón, atún, bonito, arenque, etc.) contienen ácidos grasos omega-3 esenciales para la vida porque previenen de infartos y evitan el endurecimiento de las arterias y ayudan a evitar el desgaste que sufren las articulaciones en el deporte. El pescado se debe cocinar al vapor o a la plancha.

Plátano: Es una fruta muy interesante para el deportista, es rico en almidón, un hidrato de carbono complejo que no provoca hipoglucemia. Aporta minerales como el potasio que previene los calambres musculares, vitamina B6 y betacarotenos y aunque es bastante dulce no engorda tanto como se cree (81 Kcal. /100 gr.)

Tomate: Cada vez aparecen nuevos estudios que demuestran su eficacia como alimento antioxidante y preventivo de tumores. Contiene vitaminas C y E, licopeno y minerales. Es rico en fibra y pobre en grasas, acompaña cualquier plato y conviene tomarlo crudo para no perder sus propiedades.

Uvas: Son una fruta rica en fructosa que se han puesto de moda por sus propiedades anticancerígenas y antioxidantes. Contiene fenoles, ácido tartárico. Las últimas investigaciones demuestran que son capaces de impedir el crecimiento de virus y bacterias y parecen inhibir el crecimiento de las células tumorales. Protegen de la acción dañina de los radicales libres, capacidad muy interesante para los deportistas, debido a que el intenso esfuerzo al que se someten las células musculares, libera grandes cantidades de estos radicales que los antioxidantes de la uva pueden ayudarte a eliminar.

Verduras y hortalizas: Los pimientos, las zanahorias, las lechugas, las coles, alcachofas, etc. son una fuente de vitaminas y minerales frescos que tus células necesitan para funcionar correctamente y respirar. El deporte provoca un gran desgaste y el envejecimiento celular, si tomas verduras frescas consigues antioxidantes naturales para frenar el envejecimiento y la degeneración celular. No te olvides de tomar al menos 5 raciones de hortalizas frescas cada día.

Yogur: La acción de las bacterias transforma la leche en un alimento vivo, más fácil de digerir y con todas las vitaminas y minerales de la leche. Al yogur se le atribuye el secreto de la longevidad, y para los deportistas es uno de esos alimentos que no deben faltar cada día. Aporta vitamina D, calcio, magnesio y fósforo para mantener los huesos sanos. También contiene vitamina A y está lleno de bacterias beneficiosas para tu sistema digestivo que ayuda a digerir los alimentos, aumenta las defensas y te protegen de las infecciones. Escoge yogures naturales y desnatados para consumirlos en su forma más beneficiosa y tómalos mejor en ayunas, por la mañana, para que tenga un mayor efecto.