

Nutrición Deportiva

La **nutrición deportiva** es una rama especial de la nutrición humana, adecuada para personas que practican deportes. Dependiendo del objetivo final del deporte y su ejercicio, la nutrición enfatiza uno u otros alimentos. Por ejemplo, en el ejercicio anaeróbico o en el culturismo, los alimentos con proteínas que promueven la hipertrofia muscular son más importantes (aumento de la masa muscular). Por otro lado, en el ejercicio aeróbico como el ciclismo, los alimentos que requieren un consumo de energía a largo plazo son importantes, como la ingesta de alimentos que contienen carbohidratos sobre todo complejos.

La nutrición es uno de los tres factores, que marcan el ejercicio físico y el otro son los factores genéticos especiales de los atletas y el tipo de entrenamiento realizado. Los alimentos incluidos en las dietas deportivas tienen tres objetivos básicos:

- > Proporcionar energía
- > Proporcionar materiales para fortalecer y reparar tejidos
- > Mantener y regular el metabolismo

Los atletas no tienen una dieta general, y **cada deporte tiene necesidades especiales y una nutrición específica.**

Hoy en día, hay muchos tipos de suplementos deportivos en el mercado. Debe recordarse que los suplementos recomendados para deportes de fuerza o hipertrofia, como el culturismo o el levantamiento de pesas, serán diferentes de los recomendados para deportes de resistencia, como el ciclismo o el triatlón.

El **asesoramiento en la elección de los suplementos deportivos**, así como la elaboración de la dieta más recomendable, **debe realizarlos un especialista** en materia de nutrición deportiva, el cual sabrá adaptarse al estilo de vida y preferencias del deportista. Ingerir los alimentos y suplementos adecuados, en el momento preciso puede marcar una gran diferencia en el rendimiento físico desarrollado. Así mismo, la combinación de ejercicio, junto con los aportes nutricionales adecuados, también ayudan a una mejor recuperación, tras duras sesiones de entrenamiento.

Beneficios de la nutrición deportiva

1. El rendimiento deportivo en términos de velocidad, fuerza y movilidad se mejorarán significativamente
2. Recuperación más rápida
3. Reduce la grasa sin sacrificar la masa muscular
4. Mantenga los niveles de energía durante el ejercicio y durante el día.
5. El mejor desarrollo de la masa muscular.

Pero hay objetivos más específicos, como:

1. Mantener el sistema inmune del atleta para evitar infecciones y enfermedades.
2. Equilibre adecuadamente los nutrientes, el agua, la fibra, las vitaminas y los minerales para que el metabolismo se desarrolle normalmente.
3. Mantenga el apetito y evite comer en exceso o aumentar de peso.
4. Sabor y olor agradable, para no perder el placer de la plenitud.
5. Por ejemplo, para ser compatible con la vida normal, no debe consumirlo cada tres horas, día y noche.
6. Evite la desnutrición.
7. Una dieta saludable no causará enfermedades, por el contrario, ayudará a prevenir o resolver la enfermedad.
8. Use ingredientes frescos y naturales para cocinar comidas fáciles, los ingredientes se pueden encontrar en la temporada sin mucha elaboración.
9. Hazlos fáciles de digerir y comida casera. No podemos comer batidos y barras todo el día, no importa cuán naturales sean.