PEDRO REINALDO GARCÍA.COM

GUÍA DE ALIMENTACIÓN ANTES DEL EJERCICIO.

Esta guía te ayudará sobre la decisión de escoger los mejores alimentos para consumir antes de realizar actividad física.

COMER O NO ANTES DEL EJERCICIO Y QUÉ ALIMENTOS SELECCIONAR

son preguntas frecuentes entre quienes se ejercitan y en especial los que comienzan. Si bien todas las comidas cuentan, ninguna es más importante que la que consumes antes del ejercicio ya que hacer una mala elección, comer poco o demasiado puede arruinar tu entrenamiento o competencia.

Así que seleccionar alimentos óptimos y en el momento correcto garantizará que todo el esfuerzo que haces entrenando te ofrezca los mejores resultados.

Este material tiene el propósito de guiarte sobre la decisión de escoger los mejores alimentos para consumir antes de realizar actividad física. La premisa es que cada persona debe decidir su ingesta en función de sus características individuales y el tipo de ejercicio o entrenamiento que realice.

En líneas generales consumir alimentos antes del ejercicio debería:

- ✅ Prepararte para la actividad
- ✅ Evitar que estés hambriento
- ✅ Facilitar tu proceso de digestión
- ✅ Ayudarte a comenzar bien hidratado

En la **Figura 1** puedes apreciar los factores que debes considerar a la hora de pensar en consumir alimentos antes del ejercicio:

Figura 1

www.pedroreinaldogarcia.com | Todos los Derechos Reservados 2015

¿CÓMO INFLUYEN ESTOS FACTORES EN LA DECISIÓN DE COMER ANTES DEL EJERCICIO?

AQUÍ TIENES LOS DETALLES:

Duración de la actividad. Mientras más largo sea el ejercicio más dependerás de tus reservas corporales de energía y más importante será consumir algo antes de comenzar.

Intensidad del ejercicio. A medida que el entrenamiento se haga más intenso, tu estómago tendrá menos irrigación sanguínea para hacer la digestión porque la mayoría de la sangre va a tus músculos. En este caso debes comer con suficiente antelación o usar porciones pequeñas para digerir adecuadamente los alimentos.

Tipo de actividad. La posición y la demanda que hace el ejercicio a tu cuerpo es diferente cuando vas nadando, pedaleando o corriendo. Así que debes ajustar tu comida a la actividad que realizarás. Por ejemplo, comer antes de salir es más cómodo si vas a pedalear que si vas a correr.

Consumo durante el ejercicio. Si tu actividad es de larga duración y puedes consumir alimentos durante el ejercicio, se reduce la importancia de la comida previa ya que vas a tener más oportunidades para obtener energía.

Consistencia del alimento. Los líquidos se vacían más rápido del estómago que los alimentos sólidos. De manera que si tienes poco tiempo para hacer la digestión prefiere consumir bebidas, geles o colados de fruta.

Composición de la comida. Las comidas con mayor proporción de carbohidratos se digieren más rápido que las que contienen proteínas o grasas. Es decir, harás más rápido la digestión de un pan con mermelada que de unos huevos revueltos. Se estima que el 80% o más de las calorías de esta comida debe ser de carbohidratos.

Hábito de ingesta. Es posible adaptarse a consumir alimentos antes del ejercicio, sólo hay que practicarlo durante los entrenamientos y asegurarte que funciona para ti.

Comida previa. Si tu última comida fue suficiente y con composición adecuada de carbohidratos es posible que tus depósitos de energía en los músculos estén bastante llenos por lo que no dependerás tanto de la comida previa al ejercicio.

Tamaño de la porción. Mientras más grande es la porción de alimento que consumas más tiempo durará su digestión. Si tienes unas 4 horas puedes consumir hasta 1000 calorías, pero usa porciones pequeñas de unas 100 a 400 calorías si tienes poco tiempo.

INFO

¿Hipoglicémia?

Algunas personas pueden experimentar reducciones de sus niveles de azúcar en sangre o hipoglicémias cuando consumen carbohidratos antes del ejercicio y quienes presentan síntomas suelen reportar: debilidad, visión borrosa y mareos. Si este es tu caso, prueba estas estrategias:

Consume una cantidad mayor de carbohidratos. Cantidades inferiores a 25g de carbohidratos pueden aumentar la frecuencia de hipoglicemia así que puedes probar a consumir entre 75 a 200g.

Ingiérelos cerca del comienzo del ejercicio. Si consumes los carbohidratos 5 a 15 min. antes de la salida es menos probable que se presente hipoglicemia comparado a consumirlo 45 a 75 min. antes.

Prueba con un alimento de bajo indice glicémico. Alimentos como la avena que aumentan más lentamente el nivel de azúcar en la sangre parecen prevenir la aparición de la hipoglicemia.

Tiempo antes del ejercicio. No es lo mismo que te levantes y en 30 minutos estés entrenando que si pasan 2 a 3 horas antes de comenzar la actividad. Mientras más tiempo pase antes del entrenamiento mas importante será tu comida previa al ejercicio. Evita comenzar el ejercicio hambriento.

Vaciamiento gástrico. Es el paso de los alimentos desde el estómago hacia el intestino. Existe una gran variabilidad individual en este proceso y de una forma u otra todos los factores descritos lo afectan. Por eso es my importante que estudies en detalle que funciona para ti y la mejor forma de aplicarlo.

Como pudiste apreciar existen muchos factores que influyen en la decisión de ingerir alimentos

En el gráfico de la derecha se aprecia que la mayoría de las personas que respondieron a una encuesta reaizada en mi blog tienen el hábito de ir a entrenar rompiendo el ayuno.

Sin embargo, es interesante ver que cerca de una cuarta parte condicionaban su ingesta (supongo adaptándola a las condiciones del ejercicio que realizarían) y un grupo más pequeño simplemente no consumía nada. Pero, ¿Qué impacto tiene ir a entrenar en ayunas sobre el rendimiento físico?

¿Comes antes de entrenar?

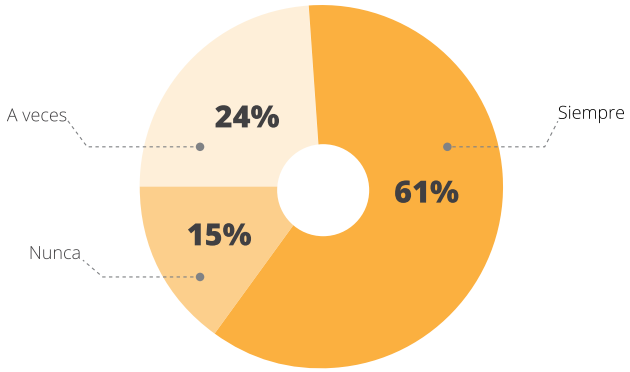

FIGURA 2 ESTUDIOS QUE EVALUARON EL IMPACTO DE UNA COMIDA ANTES DEL EJERCICIO Y SU EFECTO SOBRE EL RENDIMIENTO FÍSICO

(Es una muestra de más de 100 trabajos publicados en el área donde se señala el nombre del investigador principal y el año de su publicación)

En este resumen de estudios se muestra que hay muy pocas evidencias de que comer antes del ejercicio sea perjudicial para el rendimiento, un grupo de investigaciones señalan que no hay ninguna diferencia entre comer o no y otro grupo de estudios señala que si es beneficioso sobre el rendimiento.

www.pedroreinaldogarcia.com | Todos los Derechos Reservados 2015

Existen múltiples detalles de estas investigaciones que hace difícil tomar una decisión universal para todas las personas que se ejercitan. Sin embargo, considerando la mayoría de la información recopilada y mi experiencia en el campo te dejo este diagrama de flujo **Figura 3** como una guía para decidir si comer o no antes del ejercicio en función de la variable tiempo:

FIGURA 3

GUÍA PARA DECIDIR SI COMER O NO ANTES DEL EJERCICIO

Consultar ejemplos de estos alimentos en la Tabla 1

INFO

¿POR QUÉ CARBOHIDRATOS?

Son la principal fuente de energía de tus músculos especialmente si quieres entrenar a alta intensidad durante mucho tiempo. En eventos de larga duración, especialmente sobre 90 min. tener suficientes carbohidratos en los músculos mejora el rendimiento físico. Si entrenas en la mañana, durante la noche puede reducirse hasta un 50% el contenido de carbohidratos de tu hígado (usado para alimentar a tu sistema nervioso mientras duermes). Entonces es una oportunidad para rellenar ese depósito de energía que puedes necesitar durante el ejercicio.

Si no estás seguro de haber consumido suficientes carbohidratos los días previos a una competencia, posiblemente sea tu última oportunidad para llenar tus depósitos de glucógeno muscular. Sí es poco probable que puedas consumirlos durante el ejercicio es un buen momento para asegurarte un aporte extra de energía. Además, son el nutriente más fácil de digerir antes del ejercicio. Posiblemente no necesites tener tus reservas de carbohidratos a tope para todos los entrenamientos (ya que hay unos entrenamientos mas suaves y cortos que otros), pero es una buena oportunidad para probar los alimentos que usarás los días de competencias.

TABLA 1 | La clásica rebanada de pan y sus combinaciones

Alimento	Porción (g)	Carbohidra-tos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calorías	Observaciones.
Pan integral	30 (1 reb)	17	3	1	93	Pan Integral New York 4 granos enteros
Pan con una 1 Cda. mermelada	30 + 20g (1 reb) + 1 (cda)	32	3	1	153	
Pan con 1 Cda. de Arequipe, dulce de leche o cajeta.	30 + 20g (1 reb) + 1 (cda)	28	4	7	156	
Pan con 1 Cda. de Nutella	30 + 20g (1 reb) + 1 (cda)	28	4	7	193	
Pan con 1 Cda. de Leche condensada	30 + 20g (1 reb) + 1 (cda	28	5	3	160	
Pan con 1 Cda. Mantequilla de Maní	30 + 20g (1 reb) + 1 (cda)	21	8	11	211	

En todos los ejemplos se ha usado el pan indicado. Para aumentar la calidad de tu alimentación diaria te recomiendo consumir pan integral, pero si no estás acostumbrado a consumir alimentos integrales evita probarlos los días de competencias o entrenamientos importantes ya que pueden acelerar tu tránsito intestinal de forma inesperada.

TABLA 2 | Cerales, galletas y otros

Alimento	Porción (g)	Carbohidra-tos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calorías	Observaciones.
Cereal Maizoritos Natural Mix Granola y Almendras Alfonso Rivas	30 (1 Taza)	26	2	1	120	Si los consumes con un vaso de leche descremada (200mL) debes agregar: 10g de Carbohidratos, 2g de grasa, 7g de proteínas y 86 calorías.
Cereal Maizoritos Toost-avena canela Alfonso Rivas	30 (1 Taza)	25	3	1	120	
Cereal Flips Dulce de leche Alfonso Rivas	30 (1/2 Taza)	23	2	4	140	
Cereal Corn Flakes de Kelloggs	30 (1 Taza)	25	2	0	110	
Cereal Choco Musli de Kelloggs	45 (1 Taza)	35	3	2	170	
Avena en Hojuelas	30 (3 cdas)	18	3	2	104	
Galletas Quaker con Avena y Chocolate	34 (3 cdas)	22	2	8	100*	Calorías declaradas en empaque.
Galletas María Puig	28 (1 Paq)	22	2	3	127	
Galleta Club Social Integral Nabisco	26 (1 Paq)	15	2	5	110	
Galletas de Soda Integral Puig	29 (1 Paq)	21	3	3	120	
Galleta Belvita Hony Bran Nabisco	28 (1 Paq)	20	2	30	100	
Fitness Nestlé	30 (1 Paq)	23	3	3	120	
Ponquecito (Magdalena) New York	45 (1Porción)	23	10	10	194	

www.pedroreinaldogarcia.com | Todos los Derechos Reservados 2015

TABLA 3 | Frutas

Alimento	Porción (g)	Carbohidra-tos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calorías	Observaciones.
Cambur o Banana	1Mediano (100g)	17	2	1	70	100g parte comestible
Mango	1Grande (100g)	17	1	0	62	100g parte comestible
Duraznos	3uds Pequeños	22	2	0	93	5cm del diámetro aprox.
Uvas pasas	43 (1 Cajita)	30	1	0	130	
Lechosa o papaya	100g	8	0	0	31	
Colado Heinz Manzana (Compota)	100 (1 ud)	20	0	0	70	

TABLA 4 | Algunos alimentos para deportistas

Alimento	Porción (g)	Carbohidra-tos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calorías	Observaciones.
Gatorade	500 ml (1 botella)	30	0	0	120	
Gatorade Prime	118 ml (1 sachet)	25	0	0	100	
Power Gel	41 (1 sachet)	27	0	0	110	Dependiendo del sabor puede contener cantida-des variables de caféina
Power Bar performance Energy Bar	1 barra	45	8	3,5	230	
Power Bar Energy Blast	1 paquete	46	3	0	200	Strawberry Banana
GU Energy Gel	32 (1 sachet)	25	0	0	100	Dependiendo del sabor puede contener cantida-des variables de caféina
GU Chops Energy Chews	30g (4 piezas)	23	0	0	90	
Hammer Gel	33 (1 sachet)	23	0	0	100	Dependiendo del sabor puede contener cantida-des variables de caféina
Sustagen	30g (2 cda.)	24	4	0	114	

INFO

¿Hidratación antes de el ejercicio?

- Consume 1 a 2 vasos de agua al levantarte o unos 60 minutos antes de comenzar.
- Fíjate en las característica de tu orina si esta es clara y abundante significa que estás hidratado.
- Mantén un balance entre tomar suficiente y evitar tomar de más antes del ejercicio.
- Sí ya estás bien hidratado es posible que debas parar de tomar líquidos unos 20 a 30 min antes, ya que sí tomas de más, el estrés (en competencias) y el frío de algunos escenarios te pueden hacer ir al baño a orinar más de lo que te gustaría.
- Prueba tomar unos 100 a 200 mL justo antes de salir, en unos 5 minutos ya estará en tu sangre y como tus músculos comienzan a moverse es menos probable que estimule la producción de orina. Claro, debes acostumbrarte a salir con líquidos en el estómago.
- Las bebidas deportivas con carbohidratos y electrolitos además de hidratarte te aportan carbohidratos como fuente de energía.

TABLA 5 | Algunos ejemplos de comidas si tienes más tiempo

Alimento	Porción (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calorías
Arepa asada	100g	30	2	3	160
Arepa + 2 Reb. de queso + 1 Cdta. mantequilla	175g	30	16	15	320
Arepa + 2 huevos revueltos	214g	30	16	13	300
Sándwich 2 Reb. de jamón y 2 Reb. de queso blanco suave	180g	30	29	20	420
Sándwich 2 Reb. de queso blanco suave + 1 Cda. de mermelada	140g	44	16	11	340
Panqueca de Avena *	120g	36	13	6	250
Plato de avena con leche**	250g	42	10	1	220
Yogurt con cereal***	220g	42	10	0	210
Cachapa (15 cm diámetro) + 2 Reb. de queso blanco	160g	30	15	12	290
½ Plátano + 2 Reb. de queso blanco	160g	30	16	12	290
Casabe (2 trozos pequeños) + atún (60g) 4 Cdas.	100g	30	16	12	290
Pan tostado 1 Reb. + 1 Cda. de miel	50g	30	-	1	130
2 Tortilla de trigo + 2 Cda. de ricota	90g	30	14	5	220
½ Pan árabe ó pan pita pequeño + tortilla de huevos con jamón	180g	30	16	10	270
2 Reb. de Pan sueco + 2 Cda de ricota	90g	15	7	5	130

*1 huevo + ½ taza de avena en hojuelas + 2 cda de leche descremada en polvo.
** 1 taza de leche descremada líquida + ½ taza de avena en hojuelas.
*** 1 taza de yogurt descremado + 1 taza de Cereal en Hojuelas de Maíz.

RECOMENDACIONES FINALES

1- Usa los entrenamientos como un laboratorio para ver que te funciona y poder aplicar la misma estrategia durante competencias.

2- Si sientes que no puedes comenzar ninguna actividad física sin comer antes, adelante aquí tienes muchas alternativas para hacerlo. Esto es especialmente importante si te sientes débil o mareado durante el ejercicio.

3- Evita inventar o probar nuevas recetas los días de competencias ya que no sabes como va a responder tu cuerpo a nuevas estrategias.

4- Este material es una guía de información general, para recomendaciones mas individualizadas te recomiendo consular a tu Nutricionista Deportivo.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

¿Es mejor entrenar en ayunas para perder grasa?

¿Entrenar en ayunas nos hace perder más grasa corporal? Adelgazar es posiblemente la meta más común a principio de año y es increíble la cantidad de recomendaciones que se comparten sobre este tema. Por supuesto, no pueden faltar los que afirmen que entrenar en ayunas para perder más grasa y adelgazar es lo mejor. ¿Pero que...

Leer más

www.pedroreinaldogarcia.com | Todos los Derechos Reservados 2015

PEDRO
REINALDO
GARCÍA.
COM

www.pedroreinaldogarcia.com | Todos los Derechos Reservados 2015