



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

## LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACION

Una correcta alimentación es fundamental en todo ser humano, en un tenista cobra vital importancia por los esfuerzos a los que están sometidos en la búsqueda de un óptimo rendimiento. Se puede afirmar que el estado nutricional óptimo no se alcanza mediante las comidas previas a la competición, ni siquiera mediante las pautas de alimentación realizadas sólo los días previos a los partidos, un buen estado de nutrición, es el resultado de hábitos alimentarios, practicados adecuadamente, regularmente y durante un largo tiempo.

La dieta debe ser variada y en cantidades suficientes para compensar el desgaste energético producido durante los entrenamientos y partidos.

Los alimentos están compuesto por diferentes nutrientes: Hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para realizar una actividad física, se depositan en forma de glucógeno en hígado y músculo.

En un tenista el consumo de hidratos de carbono debe ser elevado debido a las altas exigencias de los partidos. Los hidratos de carbono se dividen en simples y complejos, los simples: azúcar, dulces, mermeladas, etc., complejos cereales, arroz, pastas, barra de cereal, etc.

Las proteínas favorecen el desarrollo de la actividad muscular, los elementos ricos en proteínas son carnes vacuna, pescado, pollo y huevos. En algunas cereales se encuentran en más baja cantidad. Las grasa también aportan energía pero no deben consumirse en exceso porque pueden reducir la capacidad de rendimiento, es aconsejable obtenerlas de frutas secas (nueces, almendras, avellanas y aceites vegetales). Los lácteos siempre deben ser descremados, evitar frituras y alimentos con gran componente graso como manteca, mayonesa, Ketchup etc. Las vitaminas y minerales son sumamente importantes, dependerán de una dieta variada y equilibrada.

La hidratación es esencial, en la actividad deportiva la reposición adecuada de líquidos esta directamente relacionada con el rendimiento, en tenis se compite mucho en temporadas de alta temperatura, con la consiguiente pérdida de agua y minerales por sudor, su reposición es de suma importancia.

Lic. Cynthia Zingier