



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

TIPS NUTRICIONALES Por Cynthia Zingler

La nutrición de un deportista hoy en día es muy importante y está creciendo en el tiempo ya que los entrenadores y deportistas empezaron a ver los beneficios que esta le brinda como:

- Disminuir la fatiga, permitiendo al deportista entrenar por mayor tiempo.
- Recuperarse más rápidamente entre las sesiones de entrenamiento.
- Mejorar la composición corporal del deportista, optimizando la condición física.
- Disminuir la incidencia de lesiones, o al menos, acelerar la recuperación de estas.
- Maximizar las reservas de energía en los entrenamientos y competencias
- Conservar la salud general del deportista

En los últimos tiempos fueron creciendo las consultas de nutrición de los deportistas amateur que quieren complementar su entrenamiento con un plan de alimentación acorde a su gasto nutricional para poder lograr un mejor rendimiento deportivo

Los argentinos en general no nos alimentamos bien por la falta de tiempo y organización para poder planificar todas las comidas como correspondería

Los planes de alimentación que se dan en tenis difieren con otros deportes ya que se caracteriza por darle mucha importancia a la alimentación pre- intra y post competencia ya que los partidos pueden durar varias horas.

Los tenistas amateur con una muy buena organización pueden llegar a tener una buena alimentación mientras tanto tengan en cuenta que van a comer antes de entrenar, cuanto tiempo antes van a realizarlo, que líquido van a consumir durante el entrenamiento y la comida post competencia o entrenamiento para lograr una buena recuperación.

La alimentación que se recomienda cuando un deportista va a jugar varios partidos juntos es que sea rica en hidratos de carbono simples y complejos. (la utilización de cada uno va a depender del tiempo que tenga entre la ingesta y el próximo partido) otro nutriente fundamental es el líquido que va a consumir dentro y fuera de los partidos para evitar los calambres y desgarros. Y los otros 2 nutriente importantes es el sodio y potasio que hay que tener en cuenta que generalmente se le administran con las bebidas deportivas

Con los deportistas vegetarianos muchas veces nos cuesta cubrir ciertos nutrientes como el hierro, las proteínas de buen valor biológico, vitamina B12 y calcio cuando son vegetarianos estrictos o veganas. Muchas veces es necesario suplementar para cubrir los déficit

La suplementación con vitaminas va a depender de la alimentación que tenga el deportista, con una buen interrogatorio (anamnesis) las nutricionistas podemos determinar si está cubriendo todas la vitaminas y minerales que necesita por su entrenamiento o tendremos que evaluar que suplemento podemos agregar a su plan de alimentación.

Para más información visitar: <http://www.cynthiazingler.com.ar/>