



DepoR-Salud

Caminamos contigo

INTRODUCCIÓN A UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

En deporte, sobre todo de alto rendimiento hay que tener en cuenta, un factor añadido de estrés físico y psíquico, lo que provoca una oxidación y un consumo de sustancias esenciales mayor que la producida en la población "normal", circunstancia que debe ser cuidada con atención por los deportistas. Una alimentación equilibrada combinada con una suplementación adecuada de vitaminas, minerales y demás micro nutrientes ayudará, no sólo en el logro de un rendimiento deportivo óptimo, sino en la prevención de lesiones innecesarias y como apoyo en la recuperación de las ya existentes, además de evitar problemas de salud general asociados.

DIETA BÁSICA SANA

¿Qué es una dieta sana?

Es una dieta que proporciona niveles óptimos de nutrientes para el mantenimiento y regeneración del organismo, y bajos niveles de alimentos perjudiciales para la salud. Todo lo que ingerimos a lo largo del día representa una medicina o un tóxico en potencia para nuestro organismo. Una alimentación equilibrada tiene una amplia base de hidratos de carbono complejos (cereales integrales, pan, pasta, arroz integral, patatas, legumbres, etc.), mucha fruta y verdura (contienen fibra, vitaminas y minerales), aceites vegetales no refinados y pescado. Alimentos como los lácteos, la carne y los huevos han de ser ingeridos de forma eventual. Otros, como el azúcar o los alimentos procesados industrialmente y las grasas saturadas, deben ser evitados, como veremos más adelante.

Alimentos recomendables:

Frutas y jugos naturales no ácidos.
Verduras y hortalizas
Cereales integrales

Alimentos opcionales:

Lácteos
Yogur y quesos frescos
Carnes
Huevos

Se recomienda que todos los alimentos procedan de cultivos o cría biológicos, en la medida de lo posible, debido a la ausencia de pesticidas, metales pesados, antibióticos, hormonas y otras sustancias tóxicas, en su interior.

Alimentos perjudiciales:

Limitar su consumo al máximo, ya que, no sólo no aportan ningún nutriente, sino que provocan, tarde o temprano, trastornos en la salud. Son:
Azúcar refinada y dulce.
Grasas saturadas.
Sal en exceso.
Embutidos.
Harinas blancas refinadas (pan blanco, pasta blanca, etc.).
Carne roja y aves, en exceso (más de una vez por semana).
Tabaco y alcohol (sí se recomienda una copa de vino tinto bueno, diaria, para "mayores").

DIETA BASICA SANA

A continuación, exponemos una dieta básica equilibrada, que puede servir como modelo:

1. Líquido

Bebe mucho, en cantidades pequeñas repartidas durante todo el día y entre comidas, un mínimo de 2,5 a 3 litros, entre agua y jugos de fruta, en una proporción de 2/1. Hay que evitar el café en lo posible, los refrescos con cafeína y gaseosas. Evitar la leche de vaca o no superar más de un vaso al día.

2. Desayuno

Fruta, jugos infusiones.

3. Almuerzo

Fruta, pan integral (bocadillo) con queso, aceite de oliva, tortilla española o francesa, tomate.

4. Comida

Verduras crudas (ensaladas) y cocinadas, arroz integral y cereales integrales, cualquier tipo de pastas (integrales), legumbres cocidas (como lentejas, garbanzos, soja, etc.). Pescado, pollo de granja, Huevos

Yogur con fruta, plátanos, frutos secos, infusiones

6. Cena

Más o menos como la comida, también sopas o hervidos de verduras, etc. Pan integral.