

# León es deporte 2: la alimentación e hidratación óptimas antes, durante y después de entrenar.

Pury Peláez:

Ahora sí pasan unos minutos de las 15:30 y ya está aquí con nosotros José Alberto Benítez, buenas tardes.

José Alberto Benítez:

Buenas tardes, Pury.

Pury Peláez:

Bueno, lo primero, rectificar es de sabios y, antes de nada, me gustaría aclarar, como me has pedido, que no eres nutricionista.

José Alberto Benítez:

Eso es, quería dejar claro que, ahora mismo, los que son dietistas nutricionistas tienen que haber hecho una carrera y yo, en concreto, no soy dietista nutricionista. Quería dejarlo claro, que entienda de nutrición no quiere decir que tenga el título.

Pury Peláez:

Ahora que está aclarado empezamos con el tema de esta semana, que es lo que hay que comer y, también me gustaría hablar de lo que hay que beber antes, durante y después de cada entrenamiento. Me imagino que esto cambiará un poco, dependerá de cada entrenamiento y de la persona.

José Alberto Benítez:

Efectivamente, depende del entrenamiento y del tipo de atleta que estemos hablando y, en definitiva, del tipo de entrenamiento que vayamos a seguir.

Pury Peláez:

Vamos a empezar hablando de un entrenamiento normal, alguien que va al gimnasio, que quiere perder grasa y bajar de peso. ¿Qué es lo que tiene que comer antes de ir al gimnasio?

José Alberto Benítez:

Una persona que tiene que adelgazar y perder peso y que no es un atleta de élite no va a tener que consumir ni ingerir nada extraño. Sencillamente, que coma lo que va a tener que comer en su dieta habitual porque el ejercicio que realizan en el gimnasio no

va a requerir quemar de energía ni nada. Otra cosa distinta es ya cuando hablamos de atletas que se dedican al entrenamiento de fuerza o resistencia.

En el caso de los que llevan un entrenamiento de resistencia como, por ejemplo, alguien que sea fondista o que se prepare carreras tipo *trail* o cosas de ese tipo sí que es cierto que, dentro de los macronutrientes que hay, importantes son todos, pero ellos lo que más van a necesitar para recargar sus músculos de glucógeno y que el sistema pueda obtener energía de él, van a ser los carbohidratos.

Se estima que se necesita entre siete y 10 gramos por cada kilo de peso corporal de carbohidratos. Esto quiere decir que una persona media que pese 70 kilos, por poner un ejemplo, necesitará tener entre 490 y 700 gramos de carbohidratos en su dieta, pero no tiene que ser justo antes del ejercicio...

Pury Peláez:

Era lo que te iba a preguntar.

José Alberto Benítez:

Exacto, que el día anterior o los días anteriores vaya rellenando esos depósitos, porque digamos que los depósitos de la energía que obtenemos de la comida no es inmediata. Es decir, tú no comes ahora y, de repente, vas a utilizar lo que has comido como energía a las dos o tres horas, sino que pasa un tiempo.

En atletas de resistencia se exige eso. Para que te hagas una idea, he dicho que entre siete y 10 gramos por cada kilo de peso corporal de carbohidratos, o sea, entre 490 y 700 en una persona de 70 kilos y, 100 gramos de pasta o arroz, cuya composición es igual aunque, nutricionalmente hablando, es mejor el arroz, tiene unas 360 calorías, de las cuales en 100 gramos tenemos 80 gramos de carbohidratos. Con esto ya que cada uno calcule. Por ejemplo, en 100 gramos de patatas tenemos 15 gramos de carbohidratos, con lo que un equivalente sería en calorías y carbohidratos, más o menos, 100 gramos de pasta son como 500 gramos de patata.

Un atleta de resistencia tiene más o menos esas exigencias, en cuanto a las proteínas, también son importantes en su dieta, pero entre el 1,2 y 1,8 gramos por kilo de peso corporal sería suficiente. Y las grasas suele ser entre 0,8 y un gramo por kilo de peso corporal.

Pury Peláez:

Y las proteínas, ¿dónde las encontramos?

José Alberto Benítez:

Las proteínas las encontramos en las carnes magras, como la pechuga de pollo, pavo, cerdo, ternera. También en pescados blancos, en pescados grasos también, pero a la vez cuentan con las grasas, como el salmón, el atún... Y en los huevos, las claras de huevo y algunos lácteos.

Pury Peláez:

De lo que hablábamos antes, el arroz, la pasta también, imagino que no las puedes bañar en quesos, en todo tipo de salsas. Entonces ya la liaste, ¿no?

José Alberto Benítez:

¡Hay que tener cuidado! Sí que se puede usar queso, lo que pasa es que hay que ver que, en su mayor composición, salvo los que son light, tiene muchísima grasa. Y no es que la grasa del queso sea mala, es buena, pero si tomamos demasiado queso estamos metiendo demasiada grasa en la dieta y eso no es positivo.

Es igual que a la hora de cocinar los alimentos, nosotros los cocinamos y, por ejemplo, en un plato usamos aceite en la plancha, aceite en el huevo, aceite en la ensalada en abundancia. Y luego, a mayores, nos metemos otros alimentos que son grasos, como el huevo, que tiene la yema y demás, al final vamos a sumar demasiadas grasas a la dieta y hay que tener un poquito de control en ese sentido.

Pury Peláez:

Antes de empezar un entrenamiento, ¿cuánto tiene que pasar desde que comes hasta que empiezas a entrenar?

José Alberto Benítez:

Se recomienda que, más o menos, para que no nos pille la digestión, si es una comida contundente, que por lo menos hayan pasado dos horas o dos horas y media. Si por ejemplo vamos a tomar una pieza de fruta y un yogur, en caso de que nos siente bien, no hace falta que pase mucho tiempo, una hora o así, todo depende de lo que vayamos a comer.

Quería comentarte una cosa, he hablado de los atletas de resistencia. La diferencia entre los de resistencia y los de fuerza, los que entrenan halterofilia, *powerlifting* o, en definitiva, deportes que exigen cargas, tiran menos de los depósitos de glucógeno muscular, es decir, no necesitan tanto, digamos, y con que tomen entre dos y tres gramos por kilo de peso corporal es suficiente, como mucho entre tres y cinco si va a ser muy exigente el trabajo. Si quieres hablo de la ingesta de agua.

Pury Peláez:

¿Durante?

José Alberto Benítez:

Antes, durante y después.

Pury Peláez:

A ver, eso es interesante saberlo.

José Alberto Benítez:

Sí. Antes, las recomendaciones que se dan, que incluso están avaladas por el NSCA y por diferentes estudios, es que se consuma entre tres y cinco mililitros por kilo de peso corporal antes y, dos horas antes, si nuestro nivel de hidratación, que donde se ve más fácilmente es en la orina, pues si es muy amarilla se recomienda que se tomen tres mililitros más por kilogramo de peso corporal de agua dos horas antes. Si vemos que estamos bien no hace falta que nos hinchemos a agua.

Pury Peláez:

Eso en vasos, más o menos, ¿cómo se traduce?

José Alberto Benítez:

En vasos, una persona de 70 kilos que vaya a realizar una actividad física intensa, entre litro y litro y medio de agua, que haga la carga así, y luego, si dos horas antes no se ve bien, que tome un vaso o dos de agua para empezar la actividad.

Durante la actividad física todo depende del deporte, pero, por lo general, si se va a hacer una actividad física moderada, con llevarnos un bidón de agua o un botellín de medio litro, es suficiente. Si va a ser un entrenamiento muy largo, 45 minutos o una hora corriendo; hay que tener, además, preparado para mientras corremos, beber agua y, después, tendremos que rehidratarnos otra vez.

Lo que se recomienda, más o menos, es que cada 400 gramos que se pierden, se tomen 600 mililitros de agua. Y ya más o menos cada uno se va graduando, los deportes de resistencia solemos sudar más, por lo que hay que hidratarse más.

Pury Peláez:

Hay que beber más líquido.

José Alberto Benítez:

Eso es. Y los de fuerza, pues menos.

Pury Peláez:

¿Y el tema de las bebidas isotónicas, bebidas energéticas y todo eso?

José Alberto Benítez:

Eso también.

Pury Peláez:

¿Hasta qué punto es importante? ¿Funcionan de verdad? ¿Es leyenda urbana...?

José Alberto Benítez:

Bueno, esto lo quería aclarar muy bien porque la mayoría de la gente que va al gimnasio no necesita las bebidas isotónicas. Estas bebidas están hechas para deportistas de élite o que tienen unos entrenamientos muy exhaustivos y tienen que

recuperar electrolitos, entre ellos el sodio, el potasio y una serie de minerales que se pierden con el sudor y la realización de una actividad física intensa. Pero hay que tener cuidado, porque las bebidas isotónicas suelen venir azucaradas y, a una persona que corre una maratón o que corre 22 kilómetros le puede venir bien, pero a una persona que, simplemente, va un rato al gimnasio y tampoco va a realizar una actividad física muy, muy intensa, le es contraproducente.

Pury Peláez:

Además, suele tener bastantes calorías, ¿no?

José Alberto Benítez:

Claro, tiene bastantes calorías por lo que estoy comentando, salvo, por ejemplo, algunas bebidas que pone "free", que sí tienen electrolitos, pero le quitan el azúcar. En las que no pone "free, que son la mayoría, las calorías que tienen son, sobre todo, el azúcar que le han metido, que es bastante.

Pury Peláez:

Entonces, cuando acabas el entrenamiento y te apetece tomarte algo y no apetece agua, ¿qué recomendarías?

José Alberto Benítez:

Lo más sano que hay, además de beber agua, porque te vas a tener que hidratar, tomarte una pieza de fruta que te guste. Por ejemplo, el plátano es muy común porque, como es muy alto en potasio, viene bastante bien cuando has realizado actividad física, tomar plátano. Pero si a alguien le gusta otra fruta, también es buena.

Y en cuanto a bebidas, si hay que elegir una que no sea agua, que se alguna libre de azúcares, que sea cero.

Pury Peláez:

Otro día me gustaría hablar contigo sobre el tema de los batidos.

José Alberto Benítez:

Ajá.

Pury Peláez:

Porque siempre han estado de moda, pero ahora más todavía.

José Alberto Benítez:

Me gusta ese tema.

Pury Peláez:

Que nos cuentes en qué consisten los batidos, qué son en realidad.

José Alberto Benítez:  
Vale.

Pury Peláez:  
Eso me gustaría apuntarlo como tema pendiente para hablarlo otra semana contigo.

José Alberto Benítez:  
Vale, yo lo apunto y o hablamos cuando quieras.

Pury Peláez:  
José Alberto, nos vamos ya, nos quedamos sin tiempo. La próxima semana vamos a hablar sobre los errores y los mitos en la nutrición deportiva.

José Alberto Benítez:  
Vale, es buen tema.

Pury Peláez:  
Da mucho de sí, ¿no?

José Alberto Benítez:  
De hecho, da para muchos programas, pero, vale.

Pury Peláez:  
Nos vemos aquí la próxima semana. Gracias otro día más por acompañarnos aquí, en León es deporte. Vamos a escuchar unas cuñas y a la vuelta hablamos de la Liga Nacional de Fuerza en Dueñas.