

La nutrición del deportista de élite: el entrenamiento invisible.

«CSD. Consejo Superior de Deportes. #TeamESP @deportegob»

Narrador:

La alimentación incide directamente sobre la capacidad del rendimiento deportivo, la recuperación tras el esfuerzo y la sensación de fatiga, así como en la disminución de la aparición de lesiones. Por eso, la Unidad de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte es una ayuda fundamental para los campeones del TeamESP.

En este servicio del Centro de Alto Rendimiento de Madrid se realizan diversas pruebas que determinan las necesidades y se fijan los menús que requieren los deportistas de disciplinas tan distintas como el atletismo, la halterofilia, el judo o el bádminton.

«Nieves Pacios. Jefa del Servicio de la Unidad de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte»

Nieves Palacios:

Aquí a los deportistas se les hacen muchas pruebas. La primera es una historia médica completa y una historia nutricional completa, pero contando sus hábitos de alimentación y un recuerdo de la comida que ha hecho el último día y, también, la frecuencia de alimentos.

Después se le hace una exploración física completa y se le ve el peso, se le pregunta por su peso habitual y su peso competición y, un poco, hablamos de lo que a él le gustaría con el peso que tiene. Si está contento, si no está contento y demás.

Después le hacemos una prueba que se llama impedanciometría en el que medimos el porcentaje de grasa, el porcentaje de masa muscular, que es muy importante; y si está bien a nivel peso competición.

La mayoría de ellos vienen, quizá, a perder grasa. Entonces se les hace una dieta específica de pérdida de peso y pérdida de grasa en lo que se pueda. Hay otras personas que lo que quieren es potenciar la masa muscular, es decir, que cada uno viene con sus necesidades individuales y eso es muy importante, cada uno necesita algo diferente. Normas generales, muchas. Pero luego, cada pincelada es fundamental en cada deportista. No olvidemos que estamos hablando de deportistas de alta competición.

Narrador:

¿Qué tipo de alimentos requiere un deportista de élite para que en sus entrenamientos y competiciones rinda a un nivel óptimo?

Nieves Palacios:

En el fondo tenemos que dar de comer con unas dietas muy buenas a muchos deportistas de diferentes disciplinas deportivas. Estos menús consisten en una serie de minialimentos para realizar unas ensaladas muy variadas y siempre con arroz cocido y pasta cocida como fuente de hidrato de carbono.

Luego existen diferentes panes, siempre alguno integral; dos primeros platos de hidratos de carbono, uno de cuchara y otro que suele ser pasta.

Después hay dos segundos platos como fuente proteica, que son carne y pescado, uno de ellos tiene que ser a la plancha y, después, de guarnición suele haber siempre verdura y, algunas veces, patatas.

De postre tenemos fruta, hay seis variedades diferentes de fruta, de manera que cada deportista puede elegir la que más le guste o la más adecuada para él. Luego, también tenemos otro postre que es lácteo. Hay yogures desnatados o yogures enteros, algún dulcecito y natillas.

Narrador:

En la Residencia Blume, con una media de 400 comensales diarios, se consumen mensualmente más de 9.800 kilos de fruta, 7.500 kilos de verdura, 8.400 de carne o 23.700 yogures, entre otros productos. Además, también se presta servicio a aquellos deportistas que requieran una dieta específica.