

ASPECTOS BÁSICOS DE LA DIETA PARA CICLISMO

ASPECTOS INICIALES A TENER EN CUENTA:

- a. Una dieta sana y equilibrada puede cubrir todos los requerimientos de cualquier individuo, ya sea deportista o no, por lo cual los aportes extras de sustancias consideradas como mágicas pueden carecer de significación. En ciertas condiciones, sí serán necesarios aportes específicos por encima de los requerimientos normales (por ejemplo, suplementación en el caso de actividades de larga duración en condiciones meteorológicas severas o especiales, o bien cuando se realizan trabajos de gran volumen de carga).
- b. En la elaboración de la dieta para un deportista hay que tener presente la finalidad de la actividad físico-deportiva que desarrolla, ya que dependiendo de ella será conveniente tener una biomorfología lo mejor adaptada posible a la actividad, para lo cual la alimentación es fundamental. Así, por ejemplo, los ciclistas “escaladores” se pueden beneficiar de un menor peso corporal.
- c. Si el requerimiento energético de la persona es alto o bajo:
 - Si es alto: se va a ingerir mayor cantidad de alimentos en la dieta para compensar el mayor gasto energético que realiza, con lo cual tiene menos posibilidad de tener déficits en determinados nutrientes básicos.
 - Si es bajo: se va a ingerir menos cantidad de alimentos, lo cual puede provocar déficits en determinados nutrientes básicos.

Por ello habrá que tener un mayor control en la alimentación de las personas que tienen un requerimiento energético bajo, con el fin de que no existan carencias.

PLANTEAMIENTOS BÁSICOS DE LA DIETA DEL DEPORTISTA

A) DIETA SUFICIENTE:

En las necesidades calóricas del deportista van a intervenir diferentes aspectos tales como la cantidad de actividad física, la edad, el sexo, el peso corporal, las condiciones medioambientales, el tipo de deporte,...

B) DIETA EQUILIBRADA:

La distribución de los principios inmediatos debe ser adecuada y puede tener pequeñas modificaciones de acuerdo con el tipo de práctica deportiva. El equilibrio se debe alcanzar teniendo en cuenta todas las ingestas del día ya que cuando el deportista entrena más de una vez al día podemos distribuir los principios inmediatos de una forma diferente en las distintas ingestas.

C) DIETA CON UNA ESTRUCTURACIÓN CIRCADIANA:

La regularidad en los horarios de las ingestas facilita la adaptación del organismo y minimiza la interferencia de los procesos digestivos con otros procesos orgánicos. El organismo debe estar dispuesto para la actividad física con la dieta apropiada y recuperarse de la misma también con una dieta adecuada. Algunos alimentos que si bien son necesarios lo son en muy pequeñas cantidades se ingieren en períodos diferentes a los diarios.

D) DIETA VARIADA:

El principio de la diversidad tiene una cada vez mayor importancia dado que cada vez tenemos menor control de las características organolépticas de los alimentos que ingerimos y de los procesos de cocinado, almacenamiento, transporte que actúan sobre éstos. Este principio de diversidad puede asegurar la aportación de vitaminas y minerales que con una dieta inmutable ponemos en riesgo.

E) DIETA DE BUENA PALATALIDAD:

No es despreciable el aspecto de la palatalidad de los alimentos, dado el componente placentero que tiene la comida (al menos en nuestra cultura). Es importante que la comida le “entre” al deportista, le guste y le atraiga (aunque no en exceso, claro!).

F) DIETA ADECUADA AL NIVEL DE PRÁCTICA DEPORTIVA:

Cuando el nivel de práctica deportiva es de tipo profesional, o de dedicación exclusiva, la estructura horaria y de distribución de los principios inmediatos se debe adaptar a los horarios de entrenamiento y no a la inversa. Los requerimientos calóricos, plásticos, de vitaminas, sales y agua aumentan de forma notable con el entrenamiento.

G) DIETA CRÓNICA:

Resulta muy importante estructurar el entrenamiento de una forma estable y dentro de cada día definir los horarios de entrenamiento y el número de sesiones. La dieta debería ajustarse al número de ingestas y a su horario.

El deportista debe llegar al entrenamiento sin una gran cantidad de alimentos en el estómago a fin de que no interfieran en el entrenamiento; pero tampoco podemos pasar muchas horas sin ningún tipo de ingesta antes del entrenamiento ya que la falta, sobre todo de glucosa, puede disminuir la eficacia del entrenamiento.

ELABORACIÓN DE LA DIETA PARA UN DEPORTISTA

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. INTRODUCCIÓN

Los factores limitantes más importantes y decisivos a los que tiene que hacer frente el deportista de resistencia son la deshidratación y el agotamiento de las reservas de carbohidratos en su organismo. Por ello, la alimentación antes, durante y después de una competición de resistencia es determinante.

Una dieta variada y equilibrada es todo lo que necesita un deportista, desde un punto de vista nutricional, para que el cuerpo funcione a un nivel óptimo y para proveer una base fisiológica que permita llevar a cabo el ejercicio físico de una forma sobresaliente.

El ciclista entrena mucho y gasta mucha energía. Por tanto debe recuperar esas pérdidas diarias. Debe comer cuando tiene hambre y no sólo apetito. Comer suficiente para saciarla, pero no pasar de ahí.

Es verdad que los requerimientos aumentan al comenzar los periodos de entrenamiento. Ahora bien, la ingestión total de alimentos en los deportistas que se someten a entrenamiento regular crece en relación a ese entrenamiento. Si su dieta es equilibrada, ingerirán automáticamente mayor cantidad de los distintos nutrientes

a medida que aumenta su ingestión de alimentos, haciendo innecesario (a no ser que el control sanguíneo pertinente nos aconseje lo contrario) cualquier tipo de suplementación dietética. La ingestión de energía suministrada por los alimentos no debería superar al gasto energético que tiene el individuo.

1.2. PROPORCIÓN DESEABLE DE LOS DISTINTOS NUTRIENTES:

- de los 3 tipos de nutrientes energéticos:
 - Proteínas: un 15 % sobre el total de la ingesta calórica diaria.
 - Carbohidratos: un 60-65% sobre el total de la ingesta calórica diaria.
 - Grasas: el resto (a ser posible menos del 25%).

- de los nutrientes no energéticos:
 - grandes cantidades de agua (en principio, sin límite).
 - unos 20 a 30 gramos de fibra.
 - cantidades mucho menores de vitaminas y minerales.

1.3. REQUERIMIENTO DIARIO DE LOS DIFERENTES NUTRIENTES:

NUTRIENTES			REQUERIMIENTO/DIA	
ENERGÉTICOS	PROTEÍNAS	TOTAL	15 % del total de la ingesta calórica.	
	GRASAS	TOTAL	25 % (mejor menos) del total de la ingesta calórica.	
		SATURADAS	25 % del total de grasa.	
		MONOINSATURADAS	50 % del total de grasa.	
		POLIINSATURADAS	25 % del total de grasa.	
	CARBOHIDRATOS	TOTAL	60-65 % del total de la ingesta calórica.	
		SIMPLES	10 %	
COMPLEJOS		90 %		
NO ENERGÉTICOS	AGUA		1 ml/kcal	
	FIBRA		20-30 gr.	
	MINERALES	CLORO (Cl)		3-5 gr.
		SODIO (Na)		2-3 gr.
		FOSFORO (P)		2-6 gr.
		POTASIO (K)		1.5-1.8 gr/1000 kcal
		MAGNESIO (Mg)		0.3-0.4 gr.
		CALCIO (Ca)		0.8-1.2 gr.
		HIERRO (Fe)		10 mg.
		YODO (I)		150 µg
		ZINC (Zn)		15 mg.
	VITAMINAS	VIT. B6 (mg)		5-30 mg.
		VIT. E (mg)		-
		TIAMINA (mg)		10-30 mg.
		RIBOFLAVINA (mg)		10 mg.
		NIACINA (mg)		30 mg.
		FOLATO (µg)		400µg
VIT. B12			2 µg	
VIT. C (mg)			200 mg.	
VIT. A (µg)		-		
VIT. D (µg)		-		

UTILIDAD DE LOS DIFERENTES NUTRIENTES:

ENERGÉTICOS

- LAS PROTEINAS:

La competición e incluso los entrenamientos diarios implican una gran destrucción de todo tipo de proteínas. Además el entrenamiento provoca un efecto de “rebote” para la síntesis específica de más estructuras proteicas en aquellas partes del cuerpo que se entrenan. Por tanto la ingesta de proteínas es necesaria para reconstruir las estructuras proteicas destruidas por el trabajo físico o las nuevas que el entrenamiento provocó, más que como material energético.

- LOS CARBOHIDRATOS:

La ingesta de carbohidratos es fundamental para reponer adecuadamente las reservas de glucógeno cada día, puesto que los entrenamientos vaciarán casi totalmente las mismas, hecho que no permitirá rendir adecuadamente y con la intensidad necesaria en posteriores entrenamientos y competiciones.

- LOS LIPIDOS:

La ingesta de lípidos es necesaria para la formación de muchas estructuras corporales, como material de aislamiento térmico y reserva energética. Lo que ocurre es que fácilmente se acumula más grasas de las necesarias y es un lastre que hay que mover. Para un ciclista, llevar peso extra innecesario es un *handicap* importante, por lo que debe evitarse el exceso de grasas en las comidas.

Por ello el porcentaje de grasa corporal suele ser mucho menor en el ciclista que en otros deportistas.

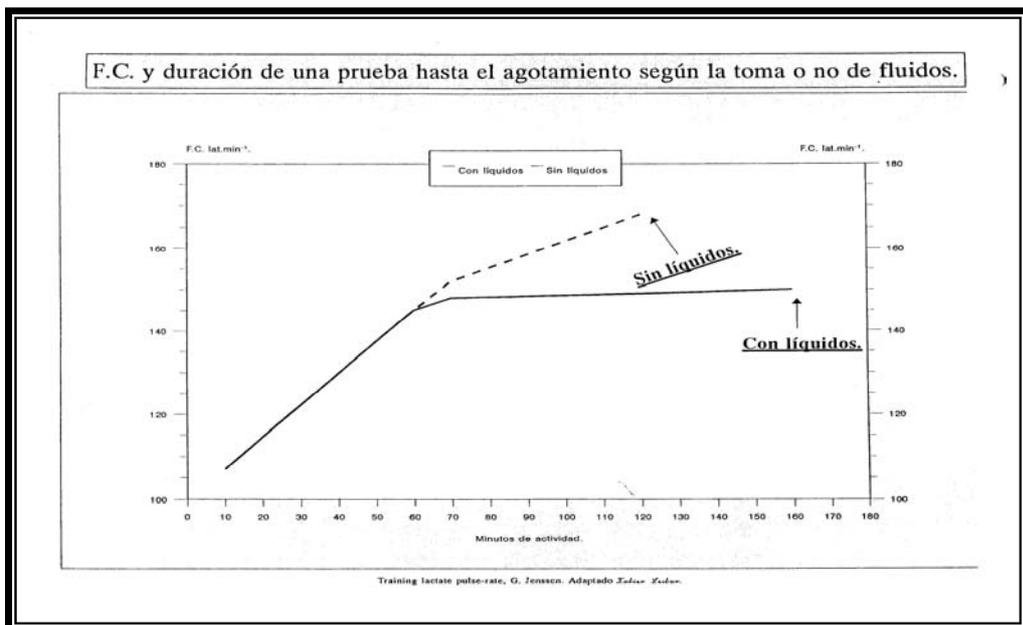
NO ENERGÉTICOS

- EL AGUA:

El ciclista tiene incrementadas diariamente y de forma muy notable, las pérdidas por sudor y la respiración, por lo que reponerlas bebiendo grandes cantidades de agua es imprescindible, incluso aunque no se lo pida la sensación de sed.

Si hay un deshidratación excesiva, nada funciona, lo que nos lleva a considerar al agua como el nutriente más importante. Por encima del 8% de deshidratación puede ocurrirle al ciclista un “golpe de calor” o un “agotamiento por el calor” que pueden ser mortales.

Por tanto, la rehidratación antes, durante y después de una prueba, o incluso en entrenamientos largos, es fundamental. De hecho, en una prueba larga, los 2 factores limitantes más importantes son la deshidratación y el que se acaben las reservas de glucógeno.



Recomendaciones en cuanto a las bebidas y la rehidratación

1. La bebida debe ser hipotónica con respecto a la sangre.
2. Es mejor que no sea carbonatada, pues eso retrasa su absorción (evitar la ingesta habitual de coca-cola, Fanta...).
3. Si contiene azúcares simples, no debe estar por encima de una concentración de 2.5% (25 gramos por litro) para no retrasar la absorción intestinal. Con polímeros de glucosa puede llegarse al 15%.
4. Tomada fresca (alrededor de 10°), antes se asimila.
5. El sabor es importante para hacerla más apetecible.

6. Se recomienda comenzar la carrera bien hidratado. Para ello tomar incluso pequeños sorbos de agua sola, en los últimos 15 minutos antes de la salida.
7. Durante la carrera, beber entre 150 y 250 mililitros de líquido cada 15 ó 20 minutos, si es posible.
8. Lo que se bebe tardará entre 20 y 30 minutos en llegar a la sangre, dependiendo de la intensidad del ejercicio y del contenido que lleve.
9. Al terminar una carrera o un entrenamiento, se debe beber mucho (bebidas no alcohólicas y, preferiblemente, sin gas) hasta sentirse saciado.
10. Un ciclista puede tardar hasta 24 horas en rehidratarse adecuadamente tras una prueba en ambiente caluroso. Por ello hay que continuar bebiendo mucho, aunque no se tenga sed y mientras la orina no salga incolora.

- LA FIBRA:

La ingesta de fibra es necesaria para la correcta y rápida eliminación de los desechos alimenticios.

- LOS MINERALES:

La ingesta de minerales es necesaria para que se puedan producir en el organismo todas las reacciones químicas necesarias que van a permitir el buen funcionamiento del mismo.

- LAS VITAMINAS:

Son sustancias que se necesitan en pequeñas cantidades, pero que hay que tomarlas diariamente en la dieta, ya que el organismo no las puede fabricar.

Con una dieta sana, variada y equilibrada se deben tomar suficientes vitaminas, al estar ampliamente presentes en los alimentos más frecuentes y comunes en nuestras comidas. Nunca se deben tomar en exceso.

1.1.DISTRIBUCIÓN RACIONAL DE LA INGESTA CALÓRICA:

COMIDA	PORCENTAJE CALÓRICO
DESAYUNO	30 %
½ MAÑANA	10 %
ALMUERZO	20 %
½ TARDE	10 %
CENA	30 %

Este reparto total de calorías diarias depende de la época del año y del horario e intensidad de los entrenamientos:

- en verano: se entrena más tarde por el calor y porque el día (la luz) se alarga más, por lo que la comida puede ser más fuerte y la cena (más tardía) más ligera.
- en invierno: la comida debe ser más ligera para facilitar el entrenamiento más temprano (por la luz) y la cena más fuerte y a una hora más adelantada, para facilitar la digestión y el correcto descanso nocturno.

1.2.PROPORCIÓN DE NUTRIENTES POR COMIDAS:

COMIDA	ABUNDANCIA	OBJETIVO
DESAYUNO	Carbohidratos	Fabricación de glucógeno para usarlo en el entrenamiento de la tarde
ALMUERZO	Proteínas	Síntesis nocturna de proteínas
CENA	Carbohidratos	Fabricación de glucógeno para usarlo en el entrenamiento mañanero

1.3. ORGANIZACIÓN DE LAS COMIDAS DIARIAS DE ACUERDO CON LOS HORARIOS Y LA FRECUENCIA DE ENTRENAMIENTO:

C, T	1° E	½ D		A		?		D
------	------	-----	--	---	--	---	--	---

ENTRENAMIENTO ÚNICO AL LEVANTARSE

D		1° E	A		?			Ce
---	--	------	---	--	---	--	--	----

ENTRENAMIENTO ÚNICO AL FINAL DE LA MAÑANA

	D		A		?		1° E	½ Ce
--	---	--	---	--	---	--	------	------

ENTRENAMIENTO ÚNICO DE LA TARDE O ATARDECER

C, T	1° E	D		2° E	A		?	Ce
------	------	---	--	------	---	--	---	----

ENTRENAMIENTO BICOTIDIANO: AL LEVANTARSE Y AL MEDIODÍA

C, T	1° E	D		A		?		2° E	Ce
------	------	---	--	---	--	---	--	------	----

ENTRENAMIENTO BICOTIDIANO: AL LEVANTARSE Y AL ATARDECER

D		1° E	½ A		?		2° E	Ce
---	--	------	-----	--	---	--	------	----

ENTRENAMIENTO BICOTIDIANO: AL MEDIODÍA Y AL ATARDECER

D		1° E		½ A		?		2° E	Ce
---	--	------	--	-----	--	---	--	------	----

ENTRENAMIENTO BICOTIDIANO: AL FINAL DE LA MAÑANA Y AL ATARDECER

C, T	1° E	D		2° E	A	1/2		3° E	Ce
------	------	---	--	------	---	-----	--	------	----

TRES ENTRENAMIENTOS POR DÍA: AL LEVANTARSE, FINAL DE LA MAÑANA Y DE LA TARDE

Tiempo de digestión 3 h.

C, T Café o Té azucarados
Ce Cena

D Desayuno
½ Comida aligerada

A Almuerzo (comida del medio día)
? Posible comida.

(Tomado de Leibar, 1992).

Para entrenar satisfactoriamente es necesario ingerir alimentos 2-3 horas antes del entrenamiento.

1.4. LA ALIMENTACIÓN ANTE EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN:

Las modificaciones que hay que realizar en la alimentación ante el entrenamiento y la competición van a ir principalmente encaminadas a ayudar para que no se produzca un agotamiento de las fuentes energéticas durante la realización de la actividad física y/o se mejore la recuperación del organismo tras el esfuerzo físico. La alimentación se incluye dentro del denominado entrenamiento invisible, junto con otros tipos de medidas regenerativas física o de relajación.

El pilar fundamental de la alimentación del deportista se basa en una dieta suficiente, equilibrada y sana. Este tipo de alimentación durante su vida deportiva le va a facilitar que sus rendimientos sean óptimos y que no se produzca ningún estado de pérdida acusada de rendimiento.

La alimentación del deportista se establece en diferentes fases, de acuerdo a la temporalidad respecto a las competiciones o entrenamientos más importantes de su programa de trabajo.

1) La alimentación en la fase de entrenamiento:

Los horarios de comida y entrenamiento deben estar bien planificados. Se debe respetar un tiempo aproximado de 3 horas entre comida y actividad física intensa, así como un tiempo de una hora entre la finalización del entrenamiento y una ingesta importante de comida, son premisas básicas para facilitar la recuperación y que no haya un malestar orgánico ocasionado por una interacción de los procesos digestivos y la puesta en funcionamiento del aparato locomotor.

La ingesta que hay que cuidar más en la alimentación del deportista, y sobre todo en la del ciclista, es la de agua. Siempre hay que beber agua, aunque no se tenga sed.

2) La alimentación en la fase previa a la competición:

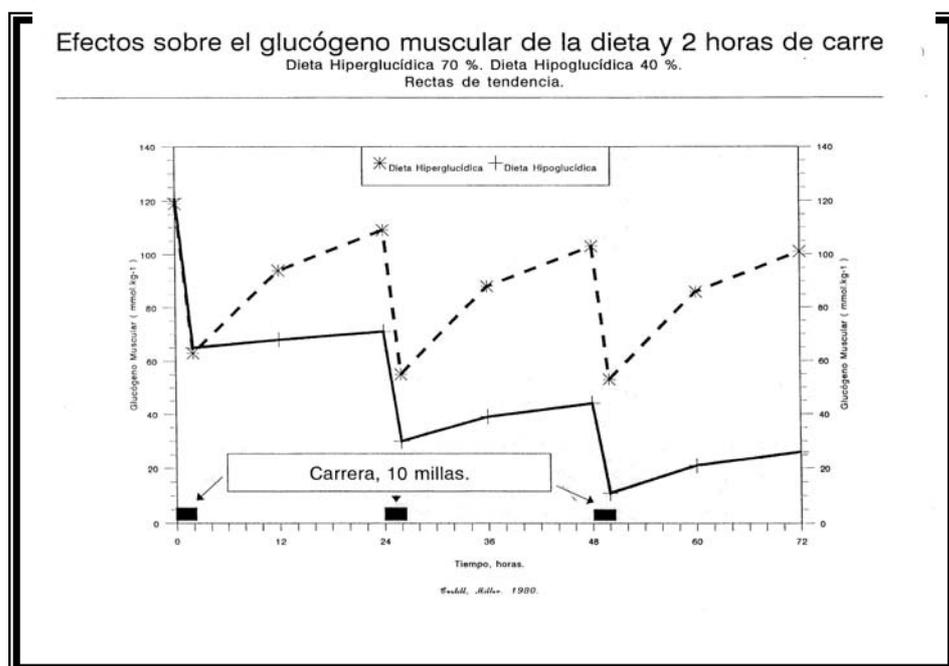
Se refiere tanto a los días anteriores a pruebas competitivas o pruebas de control de entrenamiento de importancia, como las horas previas a las mismas. La manipulación de la alimentación en este período de tiempo va a estar en función de las necesidades energéticas requeridas para el tipo de prueba o entrenamiento.

En el caso del ciclista se requerirá tener unas elevadas reservas de glucógeno.

2.1. Manipulación dietética para aumentar las reservas de glucógeno:

Las reservas de glucógeno muscular condicionan en gran medida el rendimiento físico, sobre todo, en las actividades de larga duración y de moderada intensidad. Por ello, una manipulación dietética que origine un aumento de estas reservas puede ser muy favorable.

Para llevar a cabo esta manipulación se han utilizado dietas ricas en carbohidratos los días previos a la competición. Así, utilizando diferentes tipos de dietas en los tres días previos a una competición la repleción de glucógeno muscular varía claramente. Las dietas hiperglucídicas son las que posibilitan un mayor aumento en las reservas de glucógeno, lo que le permite al ciclista un mayor rendimiento físico, debido a que este hecho le permite soportar más tiempo de realización de ejercicio a la misma intensidad.



Existen diferentes métodos por el que se consigue aumentar de manera significativa las reservas de glucógeno, pero hoy día se admite que se llegan a obtener los mismos resultados de almacenamiento de glucógeno con la llamada “dieta de supercompensación de carbohidratos” y sin los efectos indeseados que aparecen de otras dietas que persiguen este mismo objetivo.

Descripción: durante los tres días anteriores a la prueba se incrementa la ingestión de carbohidratos (sobre todo complejos) hasta un 70-75% del total calórico (más es imposible y puede generar trastornos digestivos). Se mantiene el 15% de proteínas y se evitan al máximo las grasas. Además se suele descansar o entrenar suavemente, para evitar gastar esas reservas y dar al organismo ocasión de salir realmente descansado a la competición. No olvidarse de beber grandes cantidades de agua, para que el glucógeno se almacene convenientemente hidratado.

Además si se acostumbra a hacer al menos una vez por semana un entrenamiento largo, de al menos 90 minutos, ello irá acostumbrando al organismo a casi vaciarse de glucógeno y con la dieta adecuada llenarse cada vez un poco más, con lo que los depósitos rellenables estarán ya casi “marcados” en los músculos.

1.2. Comida previa a la competición:

Hay algunas consideraciones a tener en cuenta:

- 1) Raramente lo que se come pocas horas antes va a poder ser usado durante la carrera, pues requiere más tiempo para el proceso de asimilación. Sólo si se trata de comida que no requiera digestión puede acelerarse mucho el tema.
- 2) Hay que evitar totalmente estar aún haciendo la digestión cuando se comienza a competir. Habrá un corte de la misma. Por tanto, se realizará como muy tarde dos horas y media antes de la prueba. Después no se tomará ninguna comida importante, salvo momentos antes de la prueba, que se utilizará la llamada ración de espera.
- 3) Si la carrera es por la mañana temprano, el mejor desayuno, que puede ser abundante, debe tomarse la noche anterior. Tras 8 ó 10 horas, habremos conseguido contribuir con una gran cantidad de glucógeno a los depósitos musculares.
- 4) Si queremos evitar la sensación de hambre o vacío de estómago, que por otro lado es sólo una sensación sin consecuencias negativas de aporte energético, podemos tomar algo muy ligero y rico en carbohidratos complejos, tres horas antes. Beber también mucho agua.

1.3. La ración de espera:

Debido al estrés emocional que supone la realización de una prueba a cualquier nivel deportivo, se suele producir un alto consumo metabólico de glucosa en los momentos previos a la misma. En consecuencia, se aconseja realizar una ingesta de alimentos, que ha sido denominada ración de espera. Ésta puede realizarse de diferentes formas:

1. Ingeriendo líquidos exclusivamente, tomados aproximadamente hasta 30 minutos antes de la realización de la actividad. Los líquidos más aconsejables para ingerir son el agua, el zumo de frutas o verduras diluidos al 50% y, en algunos casos, con levulosa o azúcar; las bebidas no han de ser carbonatadas y para ciertas actividades deportivas y en personas habituadas se puede ingerir medio café sólo, para movilizar más rápidamente las grasas.
2. Comidas semilíquidas, que se digieren con facilidad y ayudan a la hidratación e incorporación energética, a la vez que ocasionan la sensación de saciedad y alivian la sensación de hambre y vacío estomacal.
3. Alimentos diversos que cada deportista elige porque le quitan la sensación de hambre y no le ocasionan malestar digestivo. En este sentido, suele ser corriente la fruta fresca entera, frutas secas, frutos secos.

No se recomienda en absoluto la ingesta de sacarosa (azúcar blanca), tabletas de glucosa, ni cualquier otro alimento muy concentrado de glucosa en los 30-40 minutos que anteceden a la prueba o competición, ya que puede producir una hipoglucemia reactiva en los primeros kilómetros.

Una taza de café negro, sin leche ni azúcar media hora antes, puede, sobre todo en ciclistas no muy entrenados, acelerar el consumo de grasas desde el primer kilómetro, ahorrando glucógeno para los finales. Pero a algunos les pone muy nerviosos. Probar antes del día de competición importante.

La ingesta de la ración de espera requiere un período de adaptación durante los entrenamientos de la temporada.

3) La alimentación durante la competición:

La posibilidad de ingerir alimentos durante la competición va a venir condicionada por la tolerancia del individuo para comer durante la realización de la actividad física y que eso no implique malestar digestivo.

La ingesta de agua azucarada al 2.5-5% es la manipulación dietética más recomendable ante actividades de larga duración con carácter continuo, como es el ciclismo. Esto posibilita el mantenimiento adecuado de la glucemia sanguínea, factor limitante en la prueba ciclista. El problema de la hipoglucemia reactiva aquí no se daría, dado que no se produce un estímulo marcado de la secreción de insulina, sino que, por el contrario, se encuentra inhibida al estar realizándose ejercicio físico.

Si se ha probado con otras bebidas energéticas y nos van bien, puede ser una ayuda el azúcar que podamos absorber durante la prueba. Pero se deberá calcular el retraso en la absorción del líquido y nunca tomarlo muy concentrado.

Un error muy común es la hiperconcentración de bebidas tipo Isostar, Flectomin... al creer que una “cucharadita” más nos vendrá mejor, cuando en realidad se estará dando pie a retrasar la rehidratación.

4) **La alimentación en la fase de recuperación:**

Las manipulaciones dietéticas en este sentido pueden producirse en dos momentos: una vez terminada la prueba (inmediatamente después) y durante los días siguientes (las 24-48 horas siguientes).

Es importantísimo llevar a cabo esta fase, ya que la recuperación es el elemento fundamental que permite que el siguiente entrenamiento o la siguiente competición se realicen en las mejores condiciones posibles. Por ello, la alimentación en esta fase debe ser cuidada de manera obligatoria.

4.1. Inmediatamente después de la actividad física:

A la ingesta de alimentos realizada inmediatamente después de la finalización del entrenamiento se le denomina ración de recuperación, la cual debe cumplir las siguientes características:

- hiperhídrica (para rehidratar y facilitar la diuresis y con ello la evacuación de todos los productos tóxicos producidos durante la actividad).
- bicarbonatada (para compensar la acidez del medio interno).
- hipercalórica (con alimentos de poco volumen, pero altamente nutritivos).

- hipoproteica (para no acumular más nitrógeno del formado en los metabolitos nitrogenados).
- suficiente en vitaminas y minerales, sobre todo Sodio, Potasio, Magnesio y Calcio.

En cuanto a la reposición del glucógeno muscular, son tan válidos los carbohidratos simples como los complejos, al menos en las primeras 24 horas.

4.2. Dieta de recuperación:

La dieta de recuperación durante el propio día de entrenamiento o competición y el día siguiente, tiene que ser adecuada para permitir una buena desintoxicación del organismo y una reposición de los substratos energéticos gastados. Para ello, se aconseja que la dieta cumpla los siguientes requisitos:

- Hidratar, ingiriendo agua mineral sin gas, leche, preferible desnatada, y zumos, hasta un total de aproximadamente 1.5 litros en 24 horas.
- Reponer los electrolitos perdidos, fundamentalmente el sodio, si la actividad ha sido muy intensa y prolongada, y el potasio, por ejemplo, en forma de glutamato potásico, para mantener una correcta kaliemia plasmática que permita la recuperación.
- Facilitar la reposición de glucógeno muscular y evitar la hipoglucemia. La hipoglucemia postesfuerzo se regula en 2-3 horas por procesos reguladores de la glucemia sanguínea y por neoglucogénesis. La reposición de glucógeno a partir de las 24 horas de realizado el esfuerzo se hace más efectiva mediante carbohidratos complejos que con azúcares simples.
- Aportar alguna cantidad de lípidos. La forma más conveniente es a través de la ingesta de aceites u otros alimentos que contengan grasas insaturadas.
- Ayudar a la desintoxicación, evitando la ingesta de una alta cantidad de proteínas, que en su catabolismo producirían nuevos metabolitos ácidos y tóxicos para el organismo como la urea, el ácido úrico, la creatininina,...

- Aportar suficiente cantidad de vitaminas que permitan la regeneración del tejido muscular, en especial las vitaminas del complejo B.

Con estas pinceladas y con la propia experiencia personal al respecto, aprenderemos a ajustar nuestra alimentación de manera que se adapte lo mejor posible a nuestras características y necesidades. No debe darnos pereza el hecho de “estudiarnos” las etiquetas de los productos que ingerimos, pues sólo de esta manera sabremos lo que comemos; y es que... UNO ES LO QUE COME!!!