

Nutrición para Rendimiento en Entrenamientos de Primavera

Llega el Entrenamiento de Primavera y la jornada inaugural está a la vuelta de la esquina. Probablemente usted ha estado siguiendo un programa estructurado de fuerza y acondicionamiento durante la temporada baja para mantener sus músculos y nivel de resistencia física en plena forma. Es el momento de cambiar el enfoque hacia el rendimiento en el campo, y si no ha estado usted siguiendo un programa nutricional, ahora es el momento.

Lo que coma o deje de comer AFECTARÁ el nivel de su juego, tanto si es usted nuevo o un veterano intentando conseguir un puesto en la alineación inicial, o un jugador activo practicando antes del comienzo de la temporada. Usted necesita encontrarse en plena forma física. El beisbol es un deporte que requiere velocidad, rapidez, agilidad, intensa concentración mental con arranques repentinos. El combustible principal para el beisbol son los carbohidratos, pero también es importante la proteína adecuada para el desarrollo y mantenimiento de músculo.

Como jugador profesional, un buen programa nutricional puede darle una ventaja en su rendimiento. Seleccionar bebidas y alimentos adecuados y el momento correcto de consumirlos le ayudará a mantener un buen nivel de energía antes de un partido y a recuperarse mejor después.

Obtener suficientes calorías de las fuentes de alimentación correctas, determinar cuándo comer antes y después de un partido y prestar atención a una hidratación adecuada tienen importancia crítica para el éxito. Seleccionar los alimentos adecuados proveerá a su cuerpo con combustible de carbohidratos, proteínas y grasas, que le proporcionarán buenos niveles de vitaminas y minerales.

Calorías Adecuadas:

¿Qué como?

El primer paso para determinar qué comer es determinar cuánto o cuantas calorías necesita cada día. Demasiadas calorías llevarán a un aumento de peso y la posible pérdida de masa muscular.

Calcule el Total de Calorías que Necesita

Hay muchas formas de calcular las calorías necesarias. Una forma es considerar su Gasto Energético de Reposo (GER) y nivel de actividad Física. Estos cálculos son simplemente estimaciones, así que es importante consultar a un profesional cualificado si tiene alguna duda o querría algo más preciso.

Paso 1: Estimar su GER

Hombres $10 \times \text{peso (kg)} + 6.25 \times \text{altura (cm)} - 5 \times \text{edad} + 5$

Mujeres $10 \times \text{peso (kg)} + 6.25 \times \text{altura (cm)} - 5 \times \text{edad} - 161$

Paso 2: Multiplicar GER por el Factor de Actividad

Factores de Actividad	
Sedentario (poco o ningún ejercicio)	1.200
Actividad ligera (ejercicio/deporte ligero 1-3 días por semana)	1.375
Actividad moderada (ejercicio/deporte moderado 3-5 días por semana)	1.550
Muy activo (ejercicio/deporte duro 6-7 días por semana)	1.725
Extra activo (ejercicio/deporte muy duro y trabajo físico)	1.900

Debería seleccionar de entre una variedad de fuentes de alimentación para obtener las vitaminas y los minerales adecuados. Los carbohidratos, la fuente primaria de energía, se encuentran principalmente en el pan, cereales, arroz y pasta, así como en frutas y verduras frescas. Las proteínas, responsables de incrementar y mantener el músculo vienen de la carne, pollo, leche y legumbres. Las grasas son necesarias para múltiples funciones del cuerpo y se pueden encontrar en aceites como el aceite de oliva y el aceite de colza modificado (canola) y en aliños para ensaladas, frutos secos y semillas. Las vitaminas y minerales son necesarias para el cuerpo y ayudan a un crecimiento normal, funciones corporales y salud en general.

Ejemplo: Un defensa interior de 35 años, de una altura de 6'3" (1.90 m) y un peso de 195 lb (88.5 Kg) necesitará de 3000 a 3400 calorías que se pueden obtener de las siguientes categorías de grupos alimenticios:

- Granos – 10 oz (283.4 gr)
- Verduras – 4 cups (946 ml)
- Frutas – 2.5 cups (591 ml)
- Leche – 3 cups (709 ml)
- Carne/Legumbres – 12-14 oz (de 340 a 396 gr)

- Aceites/Grasas – 8-11 cucharadas de té (de 039 a 054 ml)

Programación de la Nutrición:

La programación de comidas/tentempiés - ¿Cuándo comer?

La transición de la temporada baja requiere que preste usted atención a lo que come y cuándo lo hace. Debería procurar hacer cinco o seis comidas diarias. Tres de estas deberían ser las comidas principales, y las otras tentempiés espaciados regularmente a lo largo del día.

Para asegurar que tiene usted suficiente combustible, tome un tentempié ligero de 1 a 2 horas antes del entrenamiento o de un partido. En los 30 minutos siguientes al partido, tome otro tentempié que consista tanto de carbohidratos como de proteínas. Los carbohidratos procedentes de grano integral, frutas frescas y verduras son los que más potencian el rendimiento ya que proporcionan el combustible necesario sin calorías o grasas añadidas.

Hidratación

Fluidos

Es importante mantenerse hidratado antes y después de los partidos.

Deshidratación es la pérdida de un 2% del peso de su cuerpo y puede afectar a su rendimiento tanto físico como mental, esto es especialmente importante en tiempo cálido y húmedo ya que incrementa la pérdida de fluidos corporales a través del sudor.

Consumir bebidas que contienen electrolitos (sodio y potasio) y carbohidratos no solamente ayuda a mantener el equilibrio de fluidos y electrolitos, sino que también previene que los niveles de energía bajen durante el partido. El sodio y el potasio ayudan a reemplazar los electrolitos perdidos a través del sudor y el sodio estimula la sed y la retención de fluidos. Los carbohidratos proporcionan energía. Para eventos que duren más de una hora debería consumir bebidas que contengan electrolitos y del 6% al 8% de carbohidratos.

Para la mejor hidratación debería consumir aproximadamente medio litro de agua antes del ejercicio. Durante el mismo debería usted 250 ml cada 15 ó 20 minutos, y después debería beber de 500 a 750 ml por cada libra de peso perdida durante el entrenamiento o el partido.

Granos – 10 oz al día (283.4 gr) – Intente consumir productos integrales por lo menos tres veces al día

Tipo	Porción = 1 oz (28.34 gr)
Pasta – integral	½ taza-125 ml
Pan – integral	1 rebanada

Arroz/Fideos de arroz	½ taza-125 ml
Avena	½ taza-125 ml
Cereal de desayuno	1 taza-250 ml
Tortillas	1-2
Patatas	1 pequeña – del tamaño de un ratón de ordenador

Verduras – 4 tazas al día (946ml)

Categoría	Tipo	Porción = 1 taza (250 ml)
Verduras verdes	Brécol, espinacas, lechuga de hoja oscura	½ taza-125 ml cocinada, 1 taza-250 ml cruda 2 tazas crudas de verduras de hoja oscura
Verduras anaranjadas	Zapallo, zanahoria, camotes	½ zapallo, 2 zanahorias medianas o 12 pequeñas
Legumbres y guisantes	Habas negras, rojas, pintas, blancas, garbanzos	1 taza-250 ml
Verduras ricas en almidón	Maíz, guisantes, patatas	1 taza-250 ml o 1 patata pequeña del tamaño de un ratón de ordenador
Otras Verduras	Espárragos, coliflor, apio, pepino, judías verdes, pimientos, champiñones, tomates, zumos de verduras, calabacín	1 taza-250 ml cruda 4oz-118 ml de zumo

Frutas – 2.5 tazas al día (591ml)

Categoría	Tipo	Porción = 1 taza (250 ml)
Frutas	Manzanas, albaricoques, plátanos	1 manzana pequeña (2.5") 1 taza de plátano o 1 plátano pequeño
Bayas	Fresas, arándanos, frambuesas, cerezas	1 taza-250 ml crudas 8 fresas grandes
Cítricos	Pomelo, uvas, nectarinas,, naranjas, melocotones, peras, papaya, piña, ciruelas	1 pomelo mediano 32 uvas 1 naranja, melocotón o pera grande 1 taza-250 ml si son de lata 2 ciruelas grandes

		1 taza-250 ml de mango, papaya o piña cruda
Melones	Valenciano, chino, sandía	1 taza-250 ml cortado en dados
Frutas variadas	Ensalada de frutas	1 taza-250 ml cruda, en dados, escurrida
Frutas secas	Uvas pasas, ciruelas pasas, orejones de albaricoque	½ taza-125 ml
Zumo	Manzana, naranja, pomelo	1 taza-250 ml

Leche – 3 tazas al día (709 ml)

Categoría	Tipo	Porción = 1 taza (250 ml)
Leche	Leche desnatada o semidesnatada (1%)	1 taza de leche-250 ml
Queso	Quesos curados naturales, Cheddar, Mozzarella, suizo, Parmesano, Ricotta, requesón Quesos procesados, Americano	1.5 oz-42.52 gr de queso natural o 2 oz-56.69 gr de queso procesado
Yogurt	Cualquier yogurt	250 ml de yogurt

Carne/Legumbres– de 12 a 14 oz al día (de 340 a 396 gr)

Categoría	Tipo	Porción = 1 taza (250 ml)
Carnes	<i>Cortes magros de:</i> Vaca, jamón, cordero, cerdo, ternera	1 oz (28.34 gr) de carne (3oz-85.04 gr de carne = el tamaño de una baraja de cartas)
Aves	Pollo, pato, pavo, y carne triturada de pollo o pavo	1 oz (28.34 gr) of poultry (3oz-85.04 gr de carne = el tamaño de una baraja de cartas)
Huevos	Huevos de pollo o pato	1 huevo
Legumbres y guisantes	Habas negras, rojas, alubias, fabes, garbanzos, lentejas.	¼ de taza (059 ml) de legumbres

		cocinadas
Nueces y semillas	Almendras, anacardos, avellanas, cacahuetes, manteca de cacahuete, pacanas, pistachos, semillas de calabaza, sésamo, girasol, nueces	½ oz (14.17 gr) de nueces 1 cucharada sopera de manteca de cacahuete
Pescado	<i>Pez de escama como:</i> Bagre, bacalao, limanda, fletán, caballa, salmón, lubina, pargo, emperador, trucha, atún <i>Mariscos como:</i> Almeja, cangrejo, langosta, mejillón, ostra, vieira, calamar, camarón	1 oz (28.34 gr) de pescado (3oz-85.04 gr de carne = el tamaño de una baraja de cartas)

Grasas/Aceites – 8-11 cucharadas de té al día (de 039 a 054 ml)

Categoría	Tipo	Porción = 1 cucharada de té
Aceites	Aceite de colza modificado (canola), aceite de maíz, aceite de semilla de algodón, aceite de oliva, aceite de cártamo, aceite de soja, aceite de girasol	1 cucharada de té
Alimentos altos en aceites/grasas	Margarina, mantequilla, mayonesa, aliños para ensaladas	1 cucharada sopera
Alimentos a veces considerados grasas/aceites	Nueces, manteca de cacahuete, aceitunas, aguacates	1 oz nueces 2 cucharadas soperas de manteca de cacahuete 4 aceitunas grandes ½ aguacate mediano

Karen E. Todd, MBA, RD, CISSN, CSCS

Karen Todd es Dietista diplomada, con certificados como Nutricionista Deportiva y Especialista en Preparación Física con más de 20 años de experiencia en rendimiento deportivo y desarrollo de productos nutricionales y educación, trabajando con grandes compañías multinacionales como Nutrilite, Rexall, Roche/DSM, y Kyowa Hakko USA.

Todd ha desarrollado productos en las categorías de nutrición deportiva, pérdida de peso, cosmética/cuidado de la piel y corazón/salud además de desarrollar fórmulas para tratamientos específicos con ingredientes vegetales, aminoácidos y vitaminas/minerales. Asimismo, ha creado programas educativos para profesionales de la salud y consumidores además de componentes de etiquetado, envasado y publicidad.

Todd es Licenciada en Nutrición Científica y en Ciencia y Tecnología de la alimentación por la Universidad de Texas A&M y un Master en Administración de Empresas de la Universidad de Nova Southeastern. Es una ferviente multi-deportista.