

## **ALIMENTACION SALUDABLE PARA DEPORTISTAS: COMO INTERPRETAR LA INFORMACION NUTRICIONAL?**

**Dr. Norman Macmillan**  
**Profesor de Fisiología y Nutrición deportiva. PUCV**

En Chile, desde fines del año 2006 los alimentos deben poseer por ley un etiquetado nutricional que mencione su aporte de calorías, proteínas, grasas, carbohidratos y sodio. Alimentos ricos en grasa (más de 3 gramos por porción), deben especificar además el tipo de grasa que contienen: grasa saturada (“mala”), grasa trans (derivada de la hidrogenación de aceites vegetales y también “mala”), grasa mono y poliinsaturada (ambas “buenas”) y colesterol.

La Organización Mundial de la Salud refiere que un adulto promedio debería consumir diariamente 2000 calorías, las que son aportadas por 50 gramos de proteína, 300 gramos de carbohidrato y hasta 65 gramos de grasa (con un máximo de 20 gramos de grasa saturada). Se recomienda además un aporte diario máximo de 2400 miligramos de sodio (lo que equivale a unos 5 gramos de sal) y 300 miligramos de colesterol.

Una de las formas mas saludables de alimentarse, particularmente para deportistas, es mantener aportes de alimentos cada 3 horas. Las reservas de energía del cerebro se encuentran en el hígado y comienzan a agotarse en este plazo. Con esta estrategia se evita que se active la destrucción de masa muscular (en ayunos prolongados las proteínas musculares son transformadas en glucosa para satisfacer al cerebro). En la práctica, lo anterior implica comer unas 5 raciones diarias de comida.

Si dividimos entonces las recomendaciones diarias en 5 porciones, cada ración debería aportar en promedio: 10 gramos de proteína, 60 gramos de carbohidratos y 12 gramos de grasa.

Obviamente existe una flexibilidad en esta distribución, pero esta información nos permite saber si el contenido nutricional de una ración alimentaria o de un determinado producto es el adecuado. Así por ejemplo un almuerzo con 1 taza de arroz (60g de carbohidratos) y ½ pechuga de pollo (15g de proteína) salteado con 1 cucharada de aceite (10g de grasa) es una ración equilibrada para alguna de las comidas principales. Una colación con un paquete (120g) de galletas con chips de chocolate (700 calorías, 30 gramos de grasa, 20gr de grasas saturadas) es claramente una ración desequilibrada por su alto aporte de calorías, grasas totales y grasas saturadas.

Como las recomendaciones nutricionales fueron diseñadas para sedentarios, un deportista debe agregar a este plan básico, un aporte extra de carbohidratos y proteínas en la(s) ración(es) posterior(es) al ejercicio. En este periodo (que dura unas 4 horas). El músculo esta necesitado de estos nutrientes y además esta predispuesto a absorberlos (la velocidad de absorción se cuadruplica en este periodo). Las raciones de este lapso posterior al entrenamiento, sean las 10 de la mañana o las 10 de la noche, deberían entonces aportar más carbohidratos (unos 70 a 150 gramos) y al menos unos 30 gramos de proteína.

Conociendo los requerimientos de cada nutriente y de cada periodo del día, la información contenida en el etiquetado nutricional permitirá elegir alimentos en forma mas equilibrada y no arriesgar el aporte energético (fundamentalmente después de entrenar), para mantener una buena salud y cumplir con un programa de entrenamiento de alta calidad.