

Nutrición para la Mujer Deportista

Dr. Norman MacMillan

Diplomado en Nutrición Deportiva. Universidad de Paris.

normanmacmillan@hotmail.com

Calorías

Los requerimientos calóricos de una mujer sedentaria son cercanos a las 1800 kcalorías, los que se incrementan en unas 300 a 500 kcalorías al incorporar una sesión de entrenamiento de una hora de duración. Existen muchas mujeres que realizan ejercicio como una herramienta para mantener o reducir de peso y que caen en la tentación de asociarlo con planes alimentarios bajos en calorías. Los regímenes hipocalóricos, aun en el caso de sobrepeso, promueven la pérdida de tejido muscular, hacen pasar hambre, deterioran el carácter (la hipoglicemia produce irritabilidad) y a la larga determinan un enlentecimiento del metabolismo que detiene la baja de peso. La pérdida de peso por lo demás es en gran proporción agua, que se pierde al reducirse los depósitos de glucógeno muscular (cada gramo de glucógeno se almacena con 3 gramos de agua) y luego por la eliminación de cuerpos cetónicos urinarios (producto de la quema de grasa). La pérdida real de grasa, no supera habitualmente los 200 gramos diarios, aun en una condición de ayuno total. Estudios en mujeres han demostrado además que luego de 5 días de dietas hipocalóricas (<1000 kcalorías/día), se producen descensos significativos en las hormonas de la tiroides (T3), que es una de las responsables de mantener

el metabolismo. El mayor problema viene en realidad luego de terminar la “dieta hipocalórica”, pues el retomar la alimentación habitual (por ejemplo 2000 kcalorías), ahora que el metabolismo está más lento, determinará generalmente una rápida recuperación del peso perdido o incluso más (efecto yo-yo o rebote). Una forma saludable de comer y mejorar la composición corporal, es distribuir el aporte calórico calculado en 5 raciones durante el día, lo que implica que cada comida tenga unas 400 a 500 kcalorías. En el caso de las deportistas, las 4 comidas que se ingieren en el periodo previo al entrenamiento, deberían ser porciones moderadas con un aporte de carbohidratos de digestión lenta y/o rico en fibra (pan integral, fruta, legumbres, verduras, lácteos) y una comida, la posterior al entrenamiento, abundante en calorías y carbohidratos (pasta, arroz, papas, cereales). Esta gran ración consumida en este periodo de 3 horas posteriores al entrenamiento, es mayoritariamente absorbida por la masa muscular que se encuentra “receptiva” para recibir los nutrientes y las posibilidades de “engordar” con esta ración son prácticamente nulas.

Nutrientes críticos para la mujer deportista

Proteínas

Los requerimientos diarios de proteína para una deportista se han estimado en 1,2 a 1,6 gramos/kg de peso corporal, lo que equivale a unos 60 a 80 gramos por día. Esto implica incorporar al menos una porción diaria de alguna carne desgrasada (pescado, pollo, carne de vacuno) considerando que

100gramos de la mayoría de ellas aporta 25gramos de proteína y varias porciones de lácteos (1 litro de leche descremada aporta unos 30gramos de proteína). Sin ingerir carnes ni lácteos en forma regular es difícil lograr la meta de ingesta diaria, pues el contenido de proteínas de los alimentos de origen vegetal es más bajo.

Calcio

El Calcio es uno de los principales minerales responsables de mantener la densidad del hueso. El fortalecimiento óseo se logra principalmente antes de los 25 años de edad, por lo que es vital asociar actividad física e ingesta adecuada de calcio en esta etapa para evitar a futuro la osteoporosis. En la edad adulta, hombres y mujeres comienzan a perder fortaleza de los huesos, proceso que se acelera en la mujer al reducirse sus niveles de estrógeno, hormona que participa en el metabolismo óseo. Deportistas con grandes cargas de entrenamiento e irregularidades menstruales (que traducen bajos niveles de estrógenos), deberían prestar especial atención a la ingesta de este mineral por su mayor riesgo de fracturas de "stress" (suceden por desgaste, sin que haya traumatismos involucrados). La ingesta diaria recomendada de Calcio para mujeres varía entre 1000 y 1300mg/día según la edad (mayores en adolescentes y postmenopausicas), lo que se puede lograr con el equivalente a 1 litro de leche o 4 porciones de lácteos al día.

Fierro

En mujeres deportistas, aun con una función menstrual normal, las necesidades de fierro pueden estar incrementadas al doble, por las pérdidas de este mineral a través del sudor y la eliminación microscópica de sangre a nivel intestinal (especialmente en deportistas de fondo). Los requerimientos normales de fierro de una mujer sedentaria se estiman en 18mg al día y en deportistas entonces se podrían requerir más de 30mg/día. Una de las principales fuentes alimentarias de Fierro son las carnes rojas (2 a 3mg en 100gr de producto). Dentro de los productos vegetales destacan cereales como la avena (4mg en 100g) o las legumbres (3mg en 100g) pero hay que considerar que la absorción intestinal del fierro de origen vegetal es menor, situación que mejora al asociar la ración con vitamina C.

Recomendaciones para mujeres deportistas

1. Diseñar planes equilibrados en calorías distribuidas en 5 raciones diarias.
2. La ración con mayor aporte calórico y de carbohidratos es la posterior al ejercicio (dentro de las primeras 3 horas)
3. Asegurar el aporte de proteínas consumiendo al menos una porción de alguna carne (blanca o roja) al día.
4. Incluir 1 litro de leche descremada al día o 4 porciones de otros lácteos, para asegurar el aporte de calcio.
5. Incorporar las carnes rojas o vegetales ricos en fierro, en la alimentación cotidiana.