



HIDRATACION EN EL DEPORTE

ALIMENTACIÓN E HIDRATACION EN EL DEPORTE

Las dos razones fundamentales para alimentarse y rehidratarse cuando se realiza un ejercicio físico que se prolonga por encima de los 70-90 minutos son: evitar la pájara y la deshidratación.

¿Qué tipo de alimentación es la más recomendable?

Un alimento líquido o sólido pobre en grasa y en fibra que aporte no menos de 45 gramos (entre 0.7 y 1g/ Kg) de hidrato de carbono de rápida asimilación (glucosa y/o maltodextrina) cada hora de entrenamiento o competición. Por supuesto, podemos beber más cantidad de agua sola si las condiciones atmosféricas son adversas (mucho calor y humedad).

¿Cuántas cucharadas hay que añadir al agua para conseguir 45-50g de hidrato de carbono?

Si un producto comercial anuncia que por cada 100 gramos, 93 son hidratos de carbono, poniendo 55 gramos del producto en medio litro de agua, obtendremos la cantidad de hidratos que necesitamos. Si el producto comercial incluye una cucharilla e indica que esa medida, rasa, son 15g, entonces 3 cucharillas contendrán 42g de hidratos de carbono. Si un futbolista añade 4 medidas en 3/4 de litro de agua, y ese líquido lo bebe a lo largo del primer tiempo y el descanso, estará asegurando una hidratación correcta y más "gasolina" para la segunda parte.

¿Se puede tomar un alimento que mezcle sólido (por ejemplo, barritas energéticas) y bebida con hidratos de carbono?

No, porque puede ocasionar molestias gastrointestinales (gases, diarrea...). Por ejemplo, en una etapa ciclista de 5 horas de duración se puede ir combinando alimentación líquida (por ejemplo en las horas 1^a, 3^a y 5^a) y sólida (en las horas 2^a y 4^a), pero con la alimentación sólida es mejor tomar sólo agua, sin hidratos de carbono.

¿Debo beber agua sólo cuando tengo sed?

La sed aparece después de que el cuerpo ha comenzado a deshidratarse. Por lo tanto el deportista deberá beber agua con o sin hidratos de carbono regularmente, dependiendo del calor y/ o humedad, antes de que comience la sensación de sed.

¿A qué temperatura es recomendable tomar el líquido y qué volumen hay que beber en cada trago?

La bebida es recomendable que esté a una temperatura entre 15 y 22° grados; es decir, fresquita. Por otro lado, hasta ahora se pensaba que el estómago maneja mejor el líquido que se toma a pequeños sorbos. Ahora se ha visto que es mejor tomar menos veces pero más volumen cada vez. Hay que acostumbrarse a todo y en los entrenamientos también hay que entrenarse para acostumbrarse a beber.

¿Es importante que el agua contenga sodio y potasio?

En principio, salvo en condiciones extremas de calor y humedad, en actividades físicas que se prolongan más allá de 4-5 horas y la pérdida de agua y electrolitos puede llegar a ser importante, no es imprescindible que el agua contenga sodio y potasio. El cuerpo almacena suficientes reservas de estos electrolitos.

Sin embargo, se sabe que el sodio, además de mejorar el sabor de la bebida, ejerce un efecto estimulante en la absorción intestinal de la glucosa, y que la combinación de sodio y glucosa estimula la absorción intestinal de agua.

Para un levantador de pesas, ¿es más interesante beber durante un entrenamiento agua con aminoácidos o agua con hidratos de carbono?

Existe la creencia errónea de que los aminoácidos tomados justo antes o durante la sesión de entrenamiento actuarán inmediatamente en el músculo, como en el caso de las espinacas de Popeye, incorporándose al mismo y ayudando inmediatamente en la ganancia de masa muscular. Desgraciadamente, la realidad es algo más complicada y, aunque es cierto que un levantador de pesas necesita más proteínas que un sedentario, durante el entrenamiento, y antes del mismo, le será más útil una bebida rica en hidratos de carbono que los aminoácidos porque los hidratos hacen que suba la insulina de la sangre (la hormona más anabolizante del cuerpo humano), y este hecho sí ayuda a construir músculo. Al finalizar el ejercicio se deben combinar ambos

¿Qué relación existe entre pérdida de potasio con el sudor y los calambres musculares?

Poca. Por el momento no existen trabajos científicos que ayuden a comprender el origen de los calambres asociados al ejercicio físico. Lejos de la creencia popular, se ha visto que entre otros posibles mecanismos que pueden ayudar a prevenir estos calambres (como hacer estiramientos musculares antes de entrenar o competir, mejorar la condición física, entrenamiento de fuerza, etc), una adecuada cantidad de hidratos de carbono en la comida precompetitiva, lo mismo que una adecuada toma de líquido e hidratos de carbono durante el entrenamiento y competición ayudará a prevenir la aparición de estos calambres musculares.

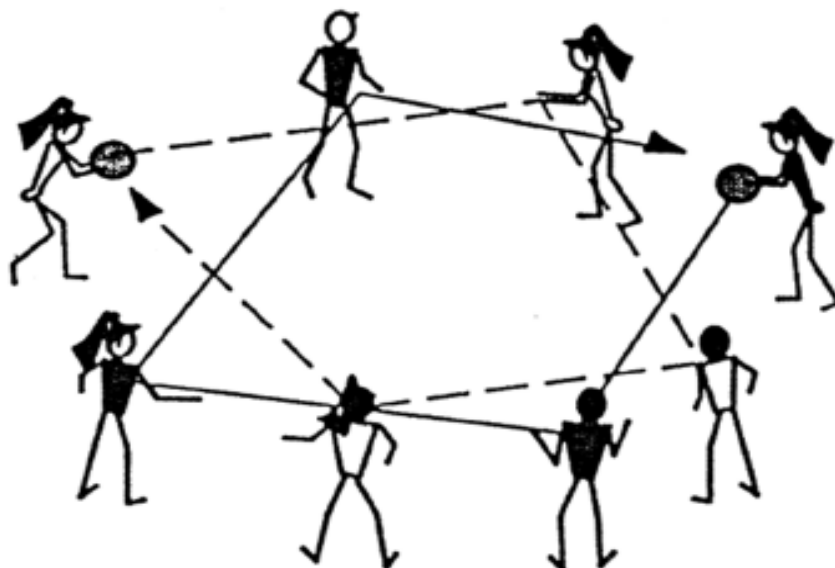
- Balón medicinal perseguido

Tipo de juego : Motor de velocidad de reacción y de fortalecimiento.

Nº de participantes : Dos equipos de tres a seis participantes.

Material necesario : Dos balones medicinales.

Desarrollo del juego: se forma un círculo alternando un jugador de cada equipo. Se trata de pasar el balón en el mismo sentido de giro al compañero más cercano y lo más rápido posible para conseguir pasar al otro equipo. Cuanto más rápido se pasa, más riesgo de errar el pase o la recepción.



Efectos del juego : desarrollo de la velocidad de reacción, de pases y recepciones y fortalecimiento de los músculos que intervienen.

- Otra actividad:

Colocados los alumnos por grupos o equipos, de pie, en hileras con piernas abiertas, lanzan el balón hacia el final de la hilera por debajo de las piernas; el último lo coge; corre con él a colocarse el primero y lanza el balón igual por debajo de las piernas; le impulsan con las manos los demás compañeros para darle mayor velocidad y continúa el juego hasta que todos los jugadores hayan lanzado. Gana el equipo que antes haya terminado.

- Realizan la higiene de su cuerpo, utilizando sus útiles personales de aseo.

QUINTO DE PRIMARIA

EDUCACIÓN FÍSICA