Lineamientos de Nutrición para Jugadores

El rugby es un deporte intermitente de alta intensidad, alta demanda de glucógeno muscular por lo que se recomienda tener los siguientes lineamientos dentro de la nutrición de un jugador:

1. Antes del ejercicio, las comidas altas en carbohidrato mejoran la capacidad de rendimiento. Incrementar el consumo de carbohidrato previo a un partido y durante el medio tiempo, mejora la capacidad de correr más durante el segundo tiempo.
2. Las bebidas carbohidrato-electrolitos (deportivas) durante el ejercicio aportan beneficios durante la actividad física.
3. Al ingerir líquidos durante ejercicio prolongado se retrasa el deterioro en las habilidades motoras, manteniendo una buena técnica.
4. La ingestión de 50 g de carbohidratos inmediatamente después de ejercicio prolongado y continuarla a intervalos de 1 hora, mejora la recuperación.
5. Hidratación, Beber mínimo 150% del peso perdido durante el ejercicio acelera la rehidratación durante la recuperación. En términos generales, el consumo de agua es directamente proporcional al consumo calórico (1ml/Kcal).

Muy importante:

- Hacer un mayor número de comidas al día (mínimo 5): mejora el proceso digestivo y metabólico, mejora la composición corporal, mayor tiempo de aporte de energía y recuperación.
- Seguir una dieta equilibrada, completa y que incluya una gran variedad de alimentos, y de preferencia específica a las características de cada quien.
- Deberá ser alta en carbohidratos y baja en grasa. Esto es la parte central para la preparación y rendimiento deportivo.
- Consumo elevado de carbohidratos/cereales (integrales): arroz, pasta, pan, papas, y leguminosas: frijoles, lentejas, garbanzos, etc.
- Consumo elevado de proteínas de origen animal para la creación y mantenimiento de la masa muscular: pescado, pollo, res, huevo, leche, yogurt, queso
- Consumo moderado/alto de verduras y frutas, ya que aportan fibra, energía, vitaminas, minerales. Las verduras ayudan a crear una reserva alcalina para combatir la acidez producida por el ácido láctico en ejercicio intenso.
- Bajo consumo de azúcares simples y grasas saturadas: harinas, productos de repostería, bollería, embutidos, mantequillas, etc.

Pre-Partido:

- 3-4 horas antes de la actividad: comidas altas en carbohidrato y de fácil digestión. Esto mejora rendimiento y capacidades físicas.
- Mayor efectividad si se consume bebida de carbohidratos-electrolitos durante el ejercicio.
- Los jugadores que no pueden consumir una comida previa por problemas/molestias gastrointestinales, pueden obtener beneficios si beben bebidas deportivas durante la actividad.
- Consumir carbohidratos con índice glucémico bajo, los cuales no elevan significativamente los niveles de glucosa e insulina después de ingerirlos. La glucosa es liberada lentamente a la circulación, por lo que una mejora en el rendimiento es de esperarse.
    - Ejemplos: vegetales verdes, soya, leguminosas, arroz integral, lácteos, cereales integrales, avena, pasta de trigo, manzana, plátano verde (no tan maduro).
- Evitar consumo de grasas y consumo excesivo de proteínas.

Durante el entrenamiento y la competencia:

- Se han demostrado beneficios en el rendimiento al ingerir bebidas de carbohidratos antes de los partidos.
- Durante un estudio, antes del partido y durante el medio tiempo, los jugadores bebieron 400 ml de bebida de carbohidratos al 23% y aumentaron su rendimiento físico, corriendo 40% más durante la segunda mitad.
- En otro estudio los jugadores bebieron 500 ml de solución glucosada al 7% 10 minutos antes del partido y la misma cantidad en el medio tiempo. Se disminuyó 39% el uso de glucógeno muscular, lo cual retardaría la fatiga y permitiría recorrer mayores distancias, al tener una mejor reserva de glucógeno.
- Se disminuye el uso de la reserva de glucógeno muscular al ingerir una bebida de carbohidratos con electrolitos y con ello se retrasa la fatiga, y se logra mantener el ejercicio a alta intensidad y por lo tanto, obtener mayores beneficios de cada sesión de entrenamiento.
- La ingestión de fluidos reduce la percepción de fatiga y mejora la capacidad como de correr más distancia.
- Esencial: que cada jugador tenga libre acceso a líquidos para no perder oportunidades de hidratación.

Recuperación:

- La importancia de consumir carbohidratos en la dieta diaria es para reemplazar el glucógeno almacenado en hígado y músculo.
- La re-síntesis de glucógeno muscular es más pronunciada durante las primeras horas de recuperación.
- Algunos métodos son:
    - Consumir 0.7-1.3 gramos de carbohidrato por Kilogramo de peso inmediatamente después del ejercicio y repetir cada 2 horas durante 4-6 horas más.
    - Un método más rápido, aunque no tan práctico es consumir 0.4 g carbohidrato por kilogramo de peso cada 15 minutos durante 4 horas. Esta opción se recomienda cuando los jugadores cuentan con pocas horas entre competencias o sesiones de entrenamiento.
    - Se recomienda incluir bebidas con carbohidratos durante este periodo.
- Se pueden consumir jugos o aguas de frutas.
- En términos generales, inmediatamente al finalizar, reponer los líquidos con bebidas deportivas, que también aportan hidratos de carbono; durante la primera hora ingerir carbohidrato con proteína como Sándwich, Batidos, etc. Y posteriormente, hacer una comida completa con arroz o pasta o papa, vegetales, pollo o pescado o res, fruta.

Conclusión:

- Comidas altas en carbohidratos 3-4 horas antes de ejercicio intenso, mejora la capacidad del desempeño físico.
- En las sesiones prolongadas de ejercicio, se obtienen beneficios a través de bebidas deportivas (150 ml en intervalos de 20 minutos).
- La recuperación es el periodo de restauración de glucógeno (50 gramos de carbohidratos inmediatamente al terminar la actividad y cada 1 o 2 horas hasta llegar a la siguiente comida).
- Si la recuperación es de máximo 24 horas, la ingestión de carbohidratos deberá ser alrededor de 10 gramos de carbohidratos por Kilogramo de peso corporal durante el periodo de 24 horas (de preferencia carbohidratos de alto índice glucémico).
- Si la recuperación se limita a pocas horas, entonces la re-hidratación y obtención de energía puede alcanzarse a través de la ingestión de bebidas de carbohidrato con electrolitos o “deportivas” (alrededor de 150% de la pérdida de peso inducida por ejercicio).

Ejemplo:

Consumo y aprovechamiento de alimentos con la intención de elevar el rendimiento deportivo.

Comidas Previas al Evento	Comidas durante el ejercicio	Comidas de Recuperación	Alimentos para viajar
✓ Cereal/avena + leche descremada/yogurt + fruta ✓ Pan/hot cakes + mermelada/miel ✓ Sándwich de queso/pollo/ pechuga de pavo ✓ Espagueti con salsa de tomate ✓ Papas hervidas o al horno rellenas de jamón o queso cottage ✓ Licuado (leche descremada + fruta + yogurt ✓ Suplemento de comida líquida	✓ 600-800 ml bebida deportiva (a tolerancia) ✓ 1-2 sachets de gel deportivo (con agua) ✓ 1 ½ barra energética ✓ 2 barras de cereal/granola ✓ Sándwich de mermelada/queso ✓ Plátano ✓ 120 g fruta seca ✓ Pollo asado con vegetales y arroz/ pasta	✓ 250-350 ml licuado de leche + fruta ✓ 500 ml de leche descremada saborizada ✓ Barra energética + 200 ml de bebida deprotiva ✓ 2 tazas de cereal c/ ½ taza de leche ✓ Sándwich de queso/res/pollo + 1 fruta grande o 300 ml de bebida deportiva ✓ 1 taza de fruta + 200 g yogurt con frutas ✓ 2 budin/muffin inglés con crema de cacahuate ✓ 2 rebanadas de pan tostado ✓ 150 g pizza	✓ Bebidas deportivas ✓ Agua ✓ Barras de cereal/ granola ✓ Barras energéticas/ proteicas ✓ Mezcla de nueces y frutas secas ✓ Mermelada/ miel