

ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS

(Adaptado de Íñigo Múgica)

- Los buenos hábitos de alimentación e hidratación son una de las bases del rendimiento óptimo, junto con otros elementos como el talento, entrenamiento, motivación, compromiso, hábitos de sueño y recuperación. Estos elementos no pueden reemplazarse con una pastilla, unos polvos o una pócima mágica. Es fácil dejarse llevar por la gama de productos y suplementos nutricionales especializados y la publicidad que les acompaña.

- El aporte de carbohidratos y proteínas es especialmente importante inmediatamente después de las sesiones de entrenamiento para resintetizar el glucógeno muscular, disminuir el catabolismo muscular, estimular la síntesis proteica muscular, estimular el sistema inmunológico y rehidratarse.

- Sin embargo, no es necesario que el aporte de carbohidratos y proteínas se haga a base de suplementos nutricionales; a ser posible es preferible (y más económico) recurrir a alimentos ricos en estos macronutrientes.

- Aquí abajo puedes encontrar información sobre el contenido en carbohidratos de alimentos habituales. Cada porción indicada proporciona 50 g de carbohidratos.

Con esta información puedes planificar tu ingesta diaria de carbohidratos, o los aportes necesarios antes de la competición o en las fases de recuperación posteriores al entrenamiento o la competición.

PORCIONES DE ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN 50 g DE CHO

CEREALES

Cereales de trigo (ejemplo Weetabix) 70 g (5 unidades)

Cereales de maíz (ejemplo Cornflakes) 60 g (2 tazas)

Muesli 65 g (1,0-1,5 tazas)

Muesli tostado 90 g (1 taza)

Copos de avena con leche 350 g (1,3 tazas)

Copos de avena con agua 550 g (2,5 tazas)

Pan blanco 100 g (4 rebanadas)

Pan integral 100 g (3 rebanadas)

Magdalena 120 g (2 unidades)

Barrita muesli 2,5 unidades

Torta de arroz 6 gruesas, 10 finas

Galletas 8-10 unidades

Galletas de chocolate 6 unidades

Bollo con pasas 105 g (1,5 unidades)

Croissant 149 g (1,5 unidades)

Arroz cocido 180 g (1 taza)

Pasta cocida 200 g (1,3 tazas)

FRUTA

Fruta en almíbar 280 g (1,3 tazas)
Macedonia de fruta fresca 500 g (2,5 tazas)
Plátano 2 unidades
Fruta grande (mango, pera, pomelo, etc.) 2-3 unidades
Fruta mediana (naranja, manzana, etc.) 3-4 unidades
Fruta pequeña (mandarina, nectarina, albaricoque) 12 unidades
Uva 350 g (2 tazas)
Melón 1000 g (6 tazas)
Fresas 1800 g (12 tazas)
Pasas 70 g (4 cucharadas)
Orejones de melocotón 115 g

VERDURAS

Patatas 350 g (1 muy grande, 3 medianas)
Batata (boniato) 350 g (2,5 tazas)
Maíz 300 g (1,2 tazas, 2 mazorcas)
Alubias verdes (vainas) 1800 g (14 tazas)
Alubias 440 g (2,5 tazas)
Lentejas 400 g (2 tazas)
Soja verde 400 g (2 tazas)
Puré de tomate 1 litro (4 tazas)
Calabaza 700 g (5 tazas)

PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche 1 litro
Leche de sabor (fresa, chocolate, etc) 560 ml
Natillas 300 g (1,3 tazas)
Yogur natural 400 g
Yogur desnatado de sabor 350 g
Helado 250 g
Queso fresco 400 g
Arroz con leche 250 g (1,5 tazas)

AZÚCARES Y DULCES

Azúcar 50 g
Mermelada 3 cucharadas
Sirope 4 cucharadas
Miel 3 cucharadas
Chocolate 80 g
Chocolatinas (50-60 g) 1,5 unidades
Gominolas 60 g

PLATOS MIXTOS

Pizza 200 g (mediana, 0,4 gruesa, 0,3 fina)
Hamburguesas 1,3 BigMac
Lasaña 400 g
Arroz frito 200 g (1,3 tazas)

BEBIDAS

Zumo de fruta 600 ml
Zumo de fruta azucarado 500 ml
Refrescos azucarados 500 ml
Batidos de fruta 250-300 ml

ALIMENTOS DEPORTIVAS

Bebida deportiva 700 ml
Comida líquida 250-300 ml

Barrita deportiva 1,5 unidades

Gel deportivo 2 unidades
Polímero de glucosa en polvo 60 g

• **Las proteínas son esenciales en la dieta, ya que se utilizan para fabricar proteínas corporales que cumplen papeles estructurales y funcionales. Las proteínas estructurales son necesarias para fabricar tejido conectivo, membranas celulares y células musculares. Las proteínas regulatorias funcionan como enzimas o vehículos de transporte. Las proteínas están formadas por diversas secuencias de 20 aminoácidos diferentes. Ocho de ellos son esenciales y deben aportarse mediante la dieta. Algunos aminoácidos se utilizan como sustrato energético de importancia menor durante el ejercicio.**

• **Aquí abajo puedes encontrar información sobre el contenido en proteínas de alimentos habituales. Cada porción indicada proporciona 10 g de proteína. Estos alimentos tienen un contenido moderado o bajo en grasa y son ricos en otros nutrientes.**

PORCIONES DE ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN 10 g DE PROTEÍNA

ALIMENTOS ANIMALES

2 huevos pequeños
30 g (1,5 lonchas) queso semidesnatado
70 g requesón
250 ml (1 taza) leche desnatada
35 g ternera, cordero, cerdo magro (peso cocinado)
40 g pollo magro (peso cocinado)
50 g pescado a la plancha
50 g atún o salmón enlatado
200 g yogur desnatado
150 g queso fresco desnatado

ALIMENTOS VEGETALES

120 g (4 rebanadas) pan integral
90 g (3 tazas) cereal integral
330 g (2 tazas) pasta cocida

400 g (3 tazas) arroz cocido
150 g (0,75 tazas) lentejas o alubias
120 g tofu
60 g frutos secos de cáscara dura o semillas
300 ml leche de soja
100 g carne de soja



CNMMD

1958