



## ¿CÓMO OBTENER SUFICIENTE ENERGÍA SOLO CON ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL?

Para poder realizar cualquier actividad, el cuerpo necesita energía. Esta se obtiene a través de los alimentos y la cantidad diaria necesaria depende de varios factores entre los cuales están la edad, el sexo, la estatura, el gasto de energía cuando estas en reposo, el gasto por actividades regulares (escuela, trabajo, oficina), el gasto para la digestión y otros procesos del metabolismo y el gasto por actividad física.

Las personas físicamente activas suelen tener un gasto de energía notablemente mayor que las no activas. Imagina que un ciclista profesional puede llegar a necesitar entre 8,000 y 10,000 kcal al día; o bien, una persona que entrena 5 - 6 días por semana gastará aproximadamente 2,000 - 4,000 kcal/día, dependiendo de la intensidad y naturaleza de su actividad.

Usualmente los atletas vegetarianos tienen problemas para alcanzar las necesidades diarias de energía lo que puede afectar su salud y rendimiento; esto podría deberse a que a pesar de que los alimentos de origen vegetal son ricos en vitaminas y minerales (sustancias necesarias para el metabolismo) la mayoría no son nutrimentalmente densos; es decir, la cantidad de grasas y proteínas que tienen es menor a la de los alimentos de origen animal cuyo consumo se ve limitado o eliminado en este régimen. Esto no quiere decir que los atletas con un régimen vegetariano no puedan cubrir sus demandas, pero sí que deben poner mayor atención a los momentos donde necesiten ingerir alimentos.

Tener energía antes del ejercicio y contar con una comida de recuperación inmediatamente después del ejercicio son aspectos fundamentales en el entrenamiento. Los alimentos diseñados para el deporte con carbohidratos y proteína (suero de leche o de soya) pueden contribuir a una mayor ingesta de calorías en poco volumen; esto es muy importante ya que generalmente las comidas vegetales tienden a exceder las recomendaciones de fibra y aunque esto no sea dañino, podría inhibir el apetito y limitar la cantidad óptima de nutrimentos.



De igual manera planificar los alimentos para que se hagan 6-8 comidas al día en vez de 5 podría asegurar una mejor ingesta.

Debido al ritmo de vida actual, es común que los atletas que están involucrados en actividades como escuela o trabajo omitan comidas durante el día, esto puede afectar a los atletas vegetarianos en su meta por alcanzar las necesidades diarias. Piezas de fruta, snacks como barras de granola o semillas pueden ayudar a evitar un déficit de calorías; además en las comidas más grandes procurar dar variedad a los platillos (incluir cereales, leguminosas, verduras, frutas y en algunos casos carnes blancas, huevo o lácteos) hará una gran contribución al aporte de energía para el día.

Es importante que los atletas (más aun los que siguen algún régimen específico) estén al tanto de sus necesidades energéticas diarias y se eduquen en materia de nutrición (lectura de etiquetas o propiedades de los alimentos) para así facilitar la repartición de sus comidas en cuestión de volumen o de nutrimentos sobre todo en los momentos clave.