



CUANDO ME EJERCITO ¿PUEDO COMER LO QUE SEA?

En los últimos años, la conciencia acerca del papel del ejercicio y la dieta sobre la salud y el rendimiento ha sido creciente, es por eso que una pregunta común es si al hacer ejercicio podremos tener mayor libertad sobre lo que estamos comiendo.

Primero, tenemos que considerar que, al activar nuestro cuerpo, la energía que gastamos a lo largo del día cambia y con eso la cantidad de alimentos que consumimos debería ser distinta. Es tan sencillo como mantener el equilibrio entre lo que se gasta y consume; por ejemplo, al realizar un ejercicio en el que se gastan 500 kcal, lo ideal sería agregar esas 500 kcal mediante la alimentación, pero si la meta es bajar de peso, se podría mantener el desgaste por el ejercicio; o bien, restringir además un poco de alimento (sin caer en una restricción excesiva) para acelerar el proceso de pérdida. Por el contrario, si lo que se desea es aumentar la masa muscular, se deberá procurar un superávit de calorías para lograrlo; es decir, reponer las 500 kcal gastadas en el ejercicio y comer un poco más para fomentar el crecimiento del músculo.

De igual manera es importante tener en cuenta que según el ejercicio realizado, el cuerpo utilizará algún combustible de preferencia. Por ejemplo, en ejercicios de larga duración e intensidad moderada, las grasas serán una buena fuente que nos abastecerá de energía, pero mientras más intensa sea la actividad, la importancia de los carbohidratos será mayor; así mismo, existen deportes cuyo objetivo es ser potente o explosivo y mover la mayor cantidad de peso posible en donde las fuentes energéticas de preferencia serán la fosfocreatina y los carbohidratos, pero debido a la naturaleza del ejercicio el desgaste de proteínas musculares también podría ser elevado. Por eso, planear y dosificar la proporción de nutrimentos en las comidas alrededor del día, además de planificar el déficit o superávit también será importante.



Por último, no debemos olvidar que cualquier cambio en la alimentación debe ser personalizado y cumplir con las demandas que cada entrenamiento requiere. El tipo, la cantidad y el momento en qué cada alimento se consume influirán en el resultado que se quiera obtener. De esta manera podremos asegurar que los ajustes dietéticos traigan un beneficio al rendimiento y a la salud.

Existen guías de nutrición deportiva que pueden orientarnos acerca de los requerimientos específicos para cada deporte; además, siempre es recomendable acudir con un experto que pueda ayudar con la programación nutricional para mantener el equilibrio y evitar los efectos negativos que la manipulación dietética pudiera suponer.