

## **ALIMENTACIÓN EL DÍA DE LA COMPETICIÓN**

Según todos los últimos estudios la importancia de la última comida no es tan importante como se creía hace años, que incluso se aconsejaba carne de animales como la de caballo o la de oso. Lo importante de esta última comida o desayuno es ***mantener el estado óptimo del organismo y que su digestión no interfiera en la competición.***

### **✚ SI LA COMPETICIÓN ES POR LA MAÑANA**

Lo primero es ***desayunar con tiempo*** y tener un poco planificado el valor del índice glucémico de los alimentos que compondrán el desayuno. Por ejemplo si el deportista desayuna muchos cereales tres o cuatro horas antes de la competición, debido a la alta absorción de la energía de estos alimentos (alto índice glucémico) a la hora de la competición su organismo estará falto de glucosa en sangre.

Todo está en función de las posibilidades, si desayunas en el hotel, luego tienes que ir hasta el sitio donde se celebre la competición, después el calentamiento y luego esperar a tu prueba o partido. Fácilmente han pasado más de tres horas entre el desayuno y la competición. Que es demasiado tiempo. En las charlas de nutrición aconsejan incluir en el desayuno antes de la competición alimentos de índice glucémico bajo. La solución más factible y practica es hacer una pequeña ingesta de hidratos de carbono con algunos azúcares unas dos horas antes, las barritas de cereales por ejemplo. ***Desayunar cereales con fruta y si se tiene problemas con el estomago incluir algún alimento con fibras.***

### **✚ SI LA COMPETICIÓN ES POR LA TARDE**

***Desayunar generosamente*** y que este sea lo más completo posible, incluyendo proteínas, pechuga de pavo por ejemplo o jamón york. Cereales y fruta. Unas horas más tarde ingerir algún alimento que contenga hidratos de carbono y fruta.

***En la comida sencilla, de fácil digestión*** y sobre todo agradable. Comer algo que no nos gusta antes de una competición solo puede aumentar nuestro estrés. Pasta, pescado azul y ensalada mediterránea. Hasta nos podemos permitir un postre tipo helado. Ante todo tener cuidado con los aliños de la pasta o de la ensalada y con los alimentos a los que nuestro estomago no está acostumbrado.

Al igual que en el desayuno tenemos que tener en cuenta el tiempo que tenemos entre la comida y la prueba o partido para planificar correctamente la

alimentación precompetitiva. Si disponemos de más de cuatro horas tenemos que pensar en merendar algo de fruta y cereales.

***Si como pasa en muchas competiciones el tiempo entre la comida y la prueba o partido es poco, lo mejor es comer lo justo y mantener el estomago vacío durante la prueba, pero con glucosa en la sangre. Podemos usar bebidas energéticas para mantener el azúcar y la hidratación.***

### LA CENA DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN

***Come, come y come.*** Puedes incluir incluso carnes (si hay problemas de peso la carne siempre a la plancha). Siempre algo de verduras, y otra ensaladita nunca viene mal. Un par de horas de descanso y charlas con los compañeros o compañeras y luego a la cama.

### TIEMPOS DE DIGESTIÓN

Una correcta digestión en tiempo y forma ayudara al deportista a asimilar correctamente los nutrientes de la comida y evitara molestias estomacales.

- ✓ Los hidratos de carbono: entre 30 y 60 minutos.
- ✓ Las proteínas: dos o tres horas.
- ✓ Las grasas: tres o cuatro horas.

**Cuerpo Técnico del CN Toledo**

