



## **BASQUET Y NUTRICIÓN**

*Una correcta alimentación es indispensable para un óptimo rendimiento deportivo. La Licenciada María Eugenia Caracciolo da a conocer los distintos aspectos de una adecuada nutrición en el básquet.*

En el transcurso de los últimos años el deportista se ha vuelto cada vez más exigente, buscando nuevas alternativas para mejorar su rendimiento físico. Existen avances en el equipamiento mecánico, entrenamiento, ropa, técnicas para manejar el stress o ansiedad ante las competencias y hasta procesos fisiológicos. En el campo de la nutrición se esperan soluciones rápidas y mágicas que muchas veces confunden al deportista llevándolo a una disminución de su rendimiento.

El básquet no deja de ser uno de los deportes en donde se busca la perfección en todas sus áreas, como así también la excelencia de los profesionales que acompañan al jugador. La intervención nutricional contribuye al mantenimiento de la salud y mejora el rendimiento deportivo.

La nutrición del basquetbolista debe contemplar todos sus aspectos: posición dentro del equipo, días, horarios, duración e intensidad de entrenamientos o competencias, y las variantes climáticas. También sus hábitos y gustos alimentarios, horarios, lugares, formas de preparación y cantidad de ingestas, alimentación pre y pos entrenamiento o competencia, y la utilización de suplementos. Asimismo, se debe tener en cuenta el contexto socioeconómico del jugador.

No sólo se deben conocer los aspectos referentes al deporte y alimentación sino también parámetros que ayudarán y orientarán mejor hacia el objetivo del deportista, es por esto que la evaluación nutricional abarca:

- \* evaluación bioquímica: para conocer los valores de hemograma, colesterol (LDL, HDL), triglicéridos, glucemia, urea, ionograma.
- \* evaluación antropométrica: útil para conocer la composición del cuerpo: porcentaje de masa adiposa, masa magra, ósea y residual
- \* evaluación clínica: para conocer sus antecedentes de salud.

### **Aspectos de la nutrición**

Para poder cumplir con las distintas funciones de nuestro cuerpo necesitamos extraer de los alimentos los nutrientes necesarios. Tanto en reposo como en actividad, nuestro cuerpo necesita de macronutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas; y micronutrientes: vitaminas y minerales. Cada uno cumple con diferentes funciones y en los distintos alimentos predomina uno sobre otro. Para entender y mejorar nuestra

alimentación debemos conocer las funciones que cumplen en nuestro organismo y donde los encontramos.

### **Hidratos de carbono**

Constituyen la principal fuente de energía. Se encuentra en cereales (pastas, granos, pan), legumbres, hortalizas y frutas. La miel, los dulces y el azúcar se absorben fácilmente y resultan ideales para proveer energía en forma instantánea.

Es el combustible de elección durante la actividad física, sin embargo nuestro organismo cuenta con un depósito relativamente bajo si se lo compara con el de las grasas.

Su contribución durante el ejercicio dependerá de la duración e intensidad del esfuerzo, alimentación previa y nivel de entrenamiento.

### **Proteínas**

Se le reconoce una función plástica, ya que son necesarias para el crecimiento así como también son las encargadas de construir y reparar los músculos, ligamentos y otros tejidos. Pese a la gran variedad de funciones que cumplen es importante destacar que no es tarea de las mismas el aporte de energía. Sin embargo, cuando la ingesta de hidratos de carbono es insuficiente el cuerpo hace uso de las proteínas para su obtención. Se debe cuidar su consumo y evitar su exceso con el fin de prevenir algún tipo de alteración renal. Un importante porcentaje de la ingesta debe ser cubierto por proteínas de buena calidad, como las que se encuentran en los lácteos, carnes magras y huevo. Dentro del reino vegetal: cereales, frutas y legumbres contienen proteínas pero son de menor calidad. Los requerimientos proteicos se verán afectados por varios factores como ser el nivel, tipo, intensidad y frecuencia de los entrenamientos, así como la ingesta y reserva de hidratos de carbono.

### **Grasas**

Son la fuente más concentrada de energía. Se almacenan en el organismo constituyendo el tejido adiposo, en forma de triglicéridos. Las grasas pueden dividirse en dos grupos:

\* **Saturadas:** de origen animal → carnes (vaca, cerdo y pollo)

→ yema de huevo

→ lácteos

de origen vegetal → aceite de coco

→ grasa de cacao

\* **Insaturadas:**

Monoinsaturadas

→ aceituna

- palta
- maní, almendras
- aceite de oliva, soja y canola

Polinsaturados: Omega 3

- pescados (caballa, arenque, salmón, atún)
- semillas de soja y lino
- frutas secas

Omega 6

- semillas y granos
- aceites vegetales (uva, maíz, girasol)

Se debe tener en cuenta la relación directa existente entre las grasas y las enfermedades cardiovasculares, por lo que es aconsejable cuidar su ingesta tanto en cantidad como seleccionando la calidad.

### **Vitaminas y Minerales.**

Son compuestos orgánicos, esenciales para mantener la salud y el crecimiento normal. Se encuentran en los alimentos en concentraciones pequeñas. Los requerimientos de vitaminas se cubren con una alimentación variada y suficiente, si bien en el basquetbolista aumenta su necesidad. La autoadministración de suplementos vitamínicos sin un adecuado control médico puede resultar perjudicial para la salud.

### **Distribución porcentual de los macronutrientes**

En el básquet por sus requerimientos energéticos una distribución adecuada sería:

Hidratos de Carbono	60% del valor calórico total
Proteínas	15 % del valor calórico total
Grasas	25% del valor calórico total

Esta distribución puede variar dependiendo del ciclo de entrenamiento así como del periodo pre y pos competencia.

Un ejemplo de plan de alimentación:

### **Desayuno y Merienda**

Infusión deseada con leche (optativo), endulzar con azúcar.

Opciones:

- \* 1 bowl de yoghurt con cereales + banana
- \* 1 sandwich tostado de queso y jamón
- \* 3 tostadas con queso blanco y mermelada o miel

Agregar a cualquiera de las opciones un vaso de jugo de frutas cítricas

### **Almuerzo:**

• Entrada:

- \* Ensalada rusa
- \* Vegetal relleno (tomate, zapallito)
- \* Tarta
- \* Empanadas
- \* Pizza

• Plato principal:

- \* Carne (vacuna, pollo o pescado)
- \* Guarnición:
  - papa al horno, hervida o en puré
  - ensalada completa
  - arroz blanco o integral

• Postre:

- \* Flan
- \* Ensalada de frutas
- \* Budín de pan
- \* Gelatina sola o con trozos de frutas

\* Helado

**•Cena:**

\* Plato de pastas con salsa y queso rallado

**Colación:**

Es importante no ir a los entrenamientos con el estomago vacío de la misma manera que se debe consumir algo dentro de la hora que se termina de entrenar.

\* Fruta

\* Barra de cereal

\* Yoghurt bebible

**Bebidas:** agua con o sin gas

El plan de alimentación para el basquetbolista puede variar según el objetivo, gustos y hábitos. De igual forma se contempla la época del año verano- invierno en el que las preparaciones se adecuan a ella.

por María Eugenia Caracciolo // Licenciada en Nutrición