

**DESAYUNOS DEL COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL.
UNA OPCIÓN SALUDABLE.**

Observatorio del Tenis Español.

Johana Gutiérrez Sanoja.

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

Francisco de Borja Sañudo Corrales

Doctor en Actividad Física y Deporte.

Departamento de Educación Física y Deporte.

Universidad de Sevilla.

Delfín Galiano Orea

Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

Profesor de Actividad Física y Salud.

Universidad Pablo de Olavide.

La alimentación: fuente directa de Energía

La alimentación es la fuente más directa de obtención de energía, necesaria para sobrevivir¹. Una buena alimentación es fundamental para asegurar que los procesos orgánicos sigan un curso correcto. Sin embargo, en el deporte, este factor adquiere una relevancia aun mayor².

El rendimiento atlético depende de diversos factores, destacando entre ellos la alimentación, que tiene un papel determinante para alcanzar el éxito deportivo³, ya que el tiempo de entrenamiento y preparación se pueden ver malogrados por una alimentación incorrecta o por deshidratación.

La alimentación es un proceso voluntario y educable, en donde la educación nutricional tiene un papel fundamental para que profesionales del área enseñen a los individuos a elegir los alimentos en función de su calidad y cantidad.

La cantidad de energía que necesita un individuo se calcula midiendo su gasto calórico total en función de su edad, sexo, actividad física y estado fisiológico. Así, un

deportista profesional al realizar un esfuerzo mayor en actividad física, necesita una dieta diferente, que le aporte mayor cantidad de energía y nutrientes.

Necesidades Energéticas y nutritivas en la práctica deportiva

Como se ha reflejado, un deportista debe comer más que una persona sedentaria de la misma edad, sexo y características físicas (talla, peso y constitución) pero manteniendo unas proporciones similares de principios inmediatos⁴.

Principios inmediatos: ENERGÍA DIRECTA	% dieta equilibrada	% dieta deportista
Hidratos de carbono	55-60%	60-70%
Grasas	25-30%*	20-25%
Proteínas	15%	15%

Si el aporte lipídico es de aceite de oliva se puede considerar hasta un 35% de grasas.

Por ejemplo, si un individuo sano poco activo tiene una media de gasto calórico de entre 2000 y 2500 Kcal., un deportista de alto rendimiento deberá consumir aproximadamente el doble de energía para satisfacer sus necesidades⁵.

La dieta de un individuo tanto sedentario como físicamente activo, debe ser equilibrada, suficiente y variada, para poder cubrir las exigencias del organismo. Se recomienda seguir el patrón de la pirámide nutricional⁶ y hacer 5 comidas al día, donde en desayuno es la comida más importante.

El desayuno: principal comida del día.

El desayuno es un eslabón fundamental en la nutrición, al ser la primera comida supone un punto de partida de los hábitos alimentarios y el primer aporte de energía del día. El organismo viene de un ayuno prologando, y es esta comida la que aportará las calorías necesarias para hacer frente no sólo a la actividad física a lo largo de la mañana sino para afrontar un correcto rendimiento cognitivo^{7,8}.

No desayunar podría conllevar una hipoglucemia, que daría lugar a síntomas de debilidad, perjudicando así el entrenamiento o la competición, En este sentido, y con objeto de educar en estos hábitos alimentarios se podría hacer un reparto calórico de las 5 comidas del día, de modo que al desayuno le correspondería el 20-25% de la energía total de la dieta, considerándose la siguiente distribución de principios inmediatos para deportistas de alto nivel:

DESAYUNO: 20-25% de total calórico	
Hidratos de Carbono	55-70%
Grasas	20-25%
Proteínas	10-20%

Fórmula base de un desayuno equilibrado.

Numerosos autores han considerado que un desayuno completo para ser adecuado debe ir compuesto por varios grupos de alimentos que aseguren el correcto aporte de nutrientes⁹. Una combinación adecuada debe ser:

CEREAL + LÁCTEO + FRUTA

- **Lácteos:** leche, yogur, quesos...

Función plástica: aportan proteínas y son la fuente principal de calcio, contribuyendo a la formación de estructuras del organismo.

- **Cereales:** Pan, cereales de desayuno, galletas...

Función energética: son el principal combustible de la dieta.

Se recomiendan cereales integrales ya que tienen mayor densidad de nutrientes (vitaminas y minerales) y fibra que tiene infinidad de beneficios para la salud.

- **Frutas:** zumos naturales, pieza entera, en su jugo.

Función reguladora: son ricas en vitaminas y minerales necesarios para regular los procesos orgánicos.

El desayuno puede ir complementado con otros alimentos como:

- Grasas (función energética): mantequillas y aceite de oliva.
- Fiambres y embutidos (función plástica): jamón York, jamón serrano.

Otros (misceláneos): mermeladas, miel, café.

El desayuno antes del entrenamiento o la competición.

El desayuno se debe suministrar unas 3-4 horas antes del inicio de la actividad, debe ser rico en hidratos de carbono complejos, con alto índice glucémico (cereales) con un aporte adecuado de proteínas (leche, fiambres, embutidos...), bajo en grasa (aceite de oliva, mantequilla...) y rico en sustancias reguladoras (frutas). Se debe moderar el aporte de fibra para no retardar la digestión¹⁰.

Un desayuno con hidratos de carbono simple y tomado una hora antes de la actividad, podría provocar una respuesta insulínica, producir hipoglucemia a media mañana, así como una inhibición de la lipólisis y bloquear la degradación de glucógeno hepático siendo la única fuente energética el glucógeno muscular¹¹. Es por ello que si el deportista realiza un entrenamiento fuerte o compite por la mañana, si la hora previa a la actividad necesita hacer una ingesta, debe ser en solución líquida y con una proporción de hidratos de carbono menor (5-8%), aún más cuando se trata un deporte de larga duración⁹.

Ejemplos de desayunos hipercalóricos aptos para deportista¹².

Opción 1:

- Puñado de cereales de desayuno
- Vaso de leche con cacao en polvo
- Rebanada grande de pan de molde integral con mermelada y aceite.
- Zumo multivitamínico: naranja y zanahoria.

Kcal aprox: 675 kcal.
Hidratos de carbono: 60%
Grasas: 27%
Proteínas: 13%

Opción 2:

- Muesli: copos de maíz inflado, avena y almendras tostadas laminadas.
- 2 yogures desnatados.
- Macedonia de frutas en su jugo.
- Té con miel.

Kcal: aprox: 714 kcal.
Hidratos de carbono: 70%
Grasas: 17%
Proteínas: 13%

En definitiva, y atendiendo a estas propuestas, podemos considerar que los desayunos saludables presentados por la Comisión de Nutrición y Hábitos Saludables del Comité Olímpico Español, son una opción adecuada para cualquier individuo sano, y en este caso para deportistas, siempre y cuando sepan escoger de forma cualitativa y cuantitativa en función de sus necesidades energéticas y nutritivas.

Sería interesante proponer distintos modelos de desayunos, para asegurar la correcta elección por parte del sujeto y a su vez promover hábitos nutricionales saludables.

BIBLIOGRAFÍA

1. Días Hernández F M. Nutrición en el deporte. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital (<http://www.efdeportes.com/efd39/nutric.htm>, consultado: 16/11/2010). Buenos Aires. 2001; año 7 n° 39
2. Mataix Verdú J, González Gallego J. Capítulo 32: Actividad física y deporte. EN: Mataix Verdú, J. Nutrición y Alimentación Humana. Madrid: Ergon. 2003. 1551 p.
3. Som Castillo A, Sánchez Muñoz C, Ramírez Lechuga J, Zabala Díaz M. Estudio de los hábitos alimentarios de los ciclistas de la selección española de mountain bike. Nutr Hosp. 2010;25(1):85-90
4. Gimeno Creus E. La nutrición en el deporte. OFFARM Octubre 2003 22(9) (http://www.dfarmacia.com/farma/ctl_servlet?_f=13&idContenido=13053127, consultado: 30/11/2010)
5. Mataix Verdú J, Martínez Hernández J A. Capítulo 1: Balance de energía corporal. EN: Mataix Verdú, J. Nutrición y Alimentación Humana. Madrid: Ergon. 2003. 1551 p.
6. González-Gross M, Gutiérrez A, Mesa J L, Ruiz-Ruiz J, Castillo M J. La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista Latinoam Nutr. 2001;51(4).
7. Fernández Morales I, Aguilar Vilas M^a V, Mateos Vega C J, Martínez Para M^a C. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Nutr Hosp. 2008; 23(4):88-92.
8. Herrero Lozano R, Fillat Ballesteros J C. Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes. Nutr Hosp.2006; 21(3):346-352.
9. Rodríguez Pérez M, García Sánchez I. Nutrición y dieta en el deporte. Aspectos básicos a tener presentes en jugadores profesionales de baloncesto. (<http://www.efdeportes.com/efd118/nutricion-y-dieta-en-el-deporte.htm> consultado: 16/11/2010) Buenos Aires 2008; año 12 n° 118.
10. Capítulo 3: Hidratos de Carbono. EN: González Gallego J, Sánchez Collado P, Mataix Verdú J. Nutrición en el deporte: ayudas ergogénicas y dopaje. Madrid: Díaz de Santos: Fundación Universitaria Iberoamericana, D. L. 2006.473 p.
11. Fernández M, López Miranda J, Pérez Jiménez F. Índice glucémico y ejercicio físico. Rev Andal Med Deporte. 2008;1(3):116-124.
12. Palma I, Farran A, Cantós D. Tabla de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. Barcelona: Mc Graw Hill. 297 p.