

Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2



Nutrición para el tenis de competición

Al final de esta sesión podrá:

- Identificar las categorías de nutrientes, conocer su contribución relativa al tenis y un ejemplo de dieta
- comprender y aplicar conceptos básicos de nutrición antes durante y tras un partido
- comprender la importancia de la ingesta de fluido para alcanzar un alto rendimiento en el tenis
- comprender y aplicar conceptos básicos de ingesta de fluidos antes, durante y tras el partido

Nutrición

Definición e importancia

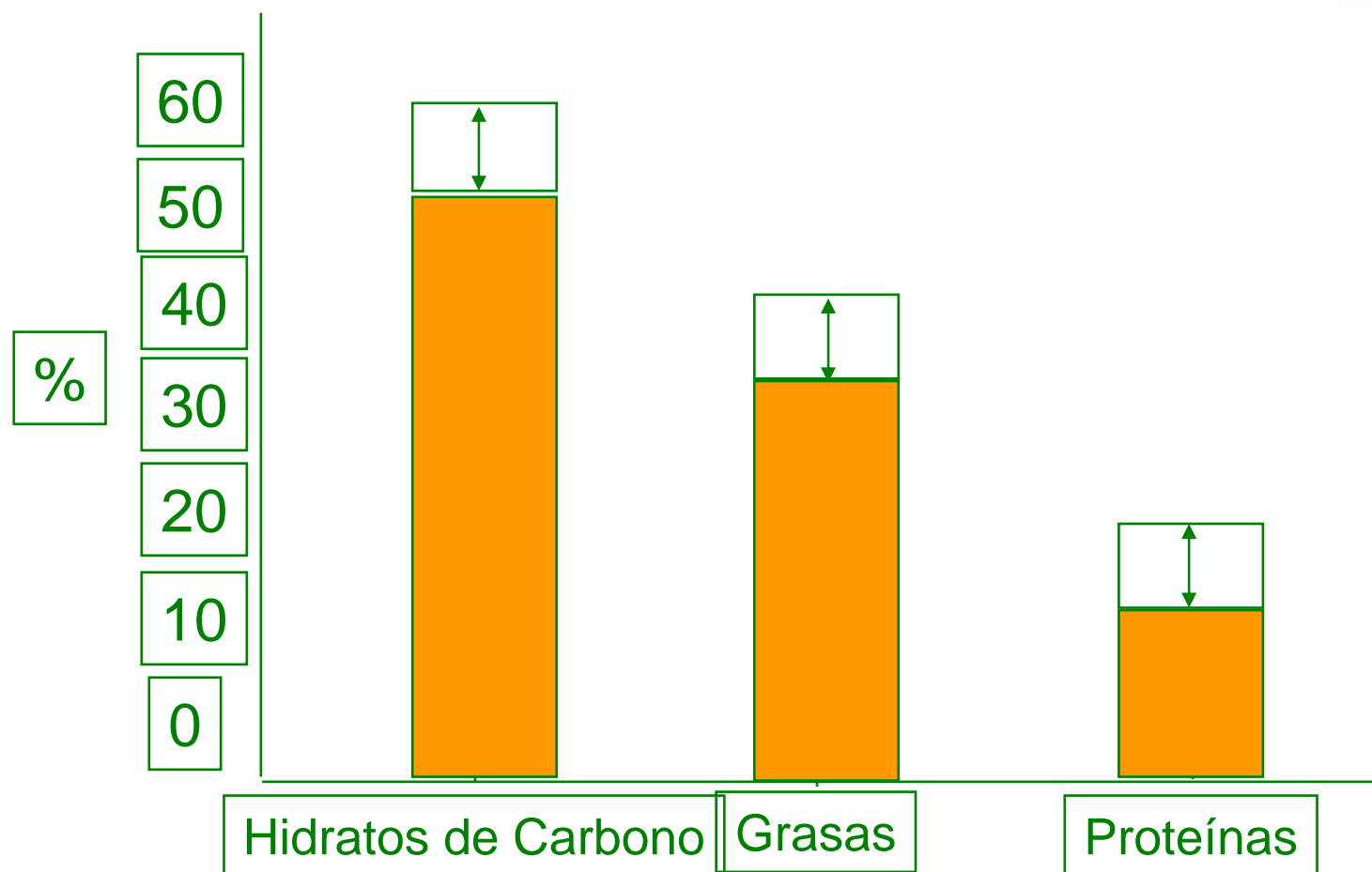


- La nutrición es el proceso de ingesta por parte del cuerpo de sustancias químicas con el fin de proporcionar la energía necesaria para vivir y mantenerse sano
- Ayuda a:
 - Alcanzar un alto rendimiento
 - Recuperarse más eficientemente
 - Tener una salud mejor

Constituyentes de la comida y la bebida

- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales y Oligoelementos
- Fibra
- Agua
- Alcohol

Contribución relativa de los nutrientes





Hidratos de carbono

- El componente más importante de la dieta de un tenista
- Proporciona energía a los músculos y evita el cansancio temprano
- Tipos:
 - Complejos: Pan, cereales, patatas, arroz, pasta
 - Simples: Azúcar, confituras, pasteles
- Hay que tomarlos dentro de las 2 horas tras el ejercicio

Hidratos de carbono



- Necesidades para un tenista:
- 7-10 gr./kg. de peso corporal por día



Grasas

- Alimento muy importante, pero:
 - Hay que tener cuidado pues limita el rendimiento
- Tipos:
 - Saturadas (grasas animales)
 - Insaturadas/Polinsaturadas (vegetales)
- Hay que evitar comidas grasas, nata, comida rápida, salsas, pasteles, patatas fritas, chocolate, etc.
- Máximo: 1 tentempié diario, 1 ración de comida rápida por semana



Proteínas

- Se descomponen en aminoácidos y se constituyen los músculos, la hemoglobina, etc.
- Tipos:
 - Animales: carne, pescado, productos lácteos
 - Vegetales: Cereales, legumbres y nueces
- La falta de proteínas es rara. El exceso se transforma y almacena como grasa



Proteínas

- Necesidades para los tenistas:
- 1.2 - 1.4 gr./kg. de peso corporal al día



Vitaminas

- Componentes químicos que necesita el cuerpo en cantidades mínimas para realizar funciones específicas
- Tipos: A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K
- Los signos de carencia de vitaminas en deportistas son raros
- Una dieta variada ha de proporcionar todas las vitaminas necesarias



Vitaminas (II)

- Los deportistas de alto nivel, por lo general, requieren más vitaminas hidrosolubles que una persona normal
- Se pueden perder las vitaminas hidrosolubles (C, B) debido a que durante los viajes la dieta no es tan equilibrada

Minerales y oligoelementos

- Esenciales para vivir
- Componentes importantes del tejido conjuntivo, hemoglobina, hormonas y enzimas
- Tipos: Hierro, sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo, cobre, zinc, etc.
- El consumo excesivo puede producir una acumulación tóxica



Fibra

- Son hidratos de carbono no digeribles que forman la estructura de las plantas
- Funciones:
 - Añaden volumen a la comida
 - Son esenciales para el funcionamiento correcto del tracto estómago
 - Ayudan a la absorción de minerales
- La falta de fibra se relaciona con el constipado, los cálculos y la diabetes

Agua



- Una de las sustancias más importantes para el cuerpo
- Se pierde agua por:
 - Conducción
 - Convección
 - Evaporación
- 100% energía = 80% energía mecánica y 20% sudor

Agua



- Sus funciones son, entre otras, las siguientes:
 - Transportar los alimentos, metabolitos de deshecho y secreciones internas a los tejidos
 - Almacenar iones de oxígeno, hidrógeno y dióxido de carbono
 - Ser el componente principal de muchas células
 - Regular la temperatura corporal transportando el calor a la piel para disiparlo y eliminarlo como sudor

Sal



- Repone la pérdida de iones que se da por la sudoración
- La pérdida de iones puede producir calambres
- Salar la comida si se estima que se han perdido muchos iones

Alcohol



- Producto de la fermentación de los hidratos de carbono por la levadura
- Se metaboliza lentamente, no puede producir energía rápidamente
- El consumo de alcohol:
 - Puede lesionar el hígado
 - Tienen que evitarlo los deportistas de alto rendimiento
 - Es diurético



Creatina

- Incrementa el peso muscular y la génesis de la energía
- Pastillas
- 30 días de ingesta y 10 de descanso
- Puede producir problemas hepáticos y renales en pacientes con clínica previa
- Doping en el 2000

Comida antes del partido

4 días antes del partido



- Durante los 3-4 días anteriores al partido, se puede someter al jugador a esfuerzos de alta duración e intensidad para que vacíe los depósitos de glucógeno y luego los tenga que llenar para prepararse para la competición importante

Comida antes del partido

2 días antes del partido



- Durante los 2 días anteriores al partido, el tenista ha de aumentar gradualmente su ingesta de hidratos de carbono para asegurarse de que el nivel de glucógeno almacenado sea alto

Comida antes del partido

¿Qué comer la noche antes?

PLATO PRINCIPAL

- Pasta/arroz con salsa de tomate, vegetal o boloñesa, chile con carne.
- Patata hervida con relleno bajo en grasa
- Pizza con ensalada- usar poco queso

POSTRE

- Pastel de leche poco grasa con compota.
- Fruta en conserva con flan poco grasa.
- Ensalada de frutas, fruta fresca.
- Yogurt descremado / dulce poco grasa

Comida el día del partido

Primer partido de la mañana



- Desayuno ligero, rico en hidratos de carbono:
 - Cereal con leche descremada
 - Tostada/pan con mermelada o miel
 - Jugo de frutas/fruta fresca
- Tiene que ser ligero pero rico en hidratos de carbono complejos
- Siempre es importante desayunar, pues antes de hacerlo el nivel de azúcar en la sangre es bajo

Comida el día del partido

Primer partido a mediodía



- Además del desayuno, el tenista ha de comer a media mañana: fruta fresca, frutos secos, galletas, etc.
- Para otras alternativas consultar la sección de “tentempiés” del libro

Comida el día del partido

Primer partido por la tarde



- Desayuno ligero y rico en hidratos de carbono, “tentempié” a media mañana y almorzar pronto
- Para el almuerzo escoger entre:
 - Sandwich/bocadillo con banana, pollo, pavo
 - Pasta/arroz con pan
 - Yogurt desnatado, Pasteles desnatados
 - Leche desnatada

Prepararse



- Seguir una dieta rica en h. de carbono y baja en grasas durante el entrenamiento
- Empezar a beber más el día anterior al torneo.
- Seguir las rutinas de comida y bebida durante el entrenamiento
- Nunca probar comida nueva en los torneos
- Llevar a la pista la bebida y comida apropiadas
- Comprobar el tipo de comida que dan en el club.
- Dormir suficiente la noche anterior

Barritas para la bolsa



- Comer una “barritas” de 30 a 60 min. tras el entrenamiento y el partido
- Llevar las “barritas” y bebidas en la bolsa
- Comer “barritas” ricas en h. de carbono y bajos en grasa
- Evitar las de chocolate cerca del partido
- Tipos:
 - De alta energía
 - Los que hay que comer con precaución

“Snacks” de alta energía



- Frutas frescas -
bananas, manzanas,
satsumas, etc.
- Frutos secos -
albaricoques
(duraznos),
- "Sandwiches" /
panecillos de miel
- °Panecillos, "muffins" y
"fruit cake".
- Si hay que untarlos, con
algo descremado
- Barras de cereales
- Galletas
- Desayuno con cereales
y leche descremada

“Snacks” con precaución



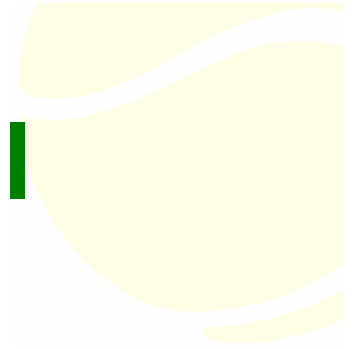
“SNACKS”

- Uno al día como máximo
- 1 paquete de patatas fritas (28g)
- 1 tableta de chocolate (50-60g)
- 1 paquete pequeño de nueces (28g)

COMIDA

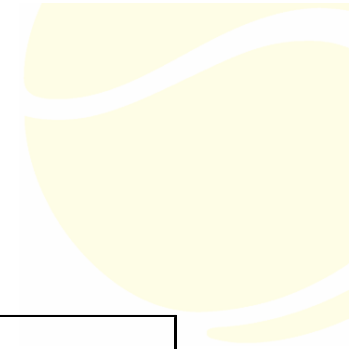
- Una ración por semana como máximo:
- Hamburguesa, pollo frito
- Patatas fritas o “crepes”

La bolsa del almuerzo del jugador



- Sandwiches de pan integral con: atún, queso descremado, pollo o pavo, ensalada, ej. tomate, lechuga, etc.
- Fruta fresca, ej. banana, pera, etc. Frutos secos, ej. albaricoques, frutas tropicales - Yogures blancos o descremados de frutas
- Nota: No untar el pan con demasiada mantequilla o margarina

Comer entre partidos



Lapso de tiempo entre partidos	Qué conviene escoger
Menos de una hora entre partidos	Escoger una bebida a base de hidratos de carbono (por ejemplo, una bebida deportiva comercial o de preparación casera).
Una o dos horas entre partidos	Además de la bebida, escoger un "snack" ligero de la lista para la "bolsa de deporte" (por ejemplo, fruta, galleta, bombón helado).
Dos o más horas entre partidos	Además de la bebida, escoger "tentempiés" más substanciales, tales como "sandwiches" u otros "snacks" de la lista para la bolsa de deporte.



Tras el partido

- Comer alimentos ricos en hidratos de carbono en las 2 horas siguientes al partido
- Para rellenar los depósitos de glucógeno se necesitan 20 horas aproximadamente
- Cada día hay que seguir una dieta normal, bien equilibrada, alta en hidratos de carbono y baja en grasas.

Comer fuera de casa



- Llevar consigo la mayor cantidad de comida y bebida posible
- Comer platos simples a los que se esté acostumbrado
- Escoger platos ricos en féculas y bajos en grasa
- Escoger comida a la brasa, hervida o al horno
- Comer muchos vegetales y ensaladas

Comer fuera de casa



- Comer fruta fresca, yogures y frutos secos en lugar de pasteles
- Beber mucho, especialmente si se viaja por aire
- Comer comida local con féculas bajas en grasas
- Evitar el marisco y los helados pues pueden producir intoxicaciones

Resumen de la dieta de un tenista



- CEREALES & VEGETALES RICOS EN FÉCULA (6 raciones/día): pan, arroz,, patatas, avena...
- FRUTA & VEGETALES (6 raciones/día)
- CARNE & OTROS (2 raciones/día): carne, pescado, judías, lentejas, huevos, nueces...
- LECHE (2 raciones/día): desnatada, queso y yogures bajos en grasas

Planificar la dieta



- Para ayudar a que los jugadores planifiquen su dieta se puede:
 - Escribir una lista básica de alimentos para jugadores
 - Dar ejemplos de comidas equilibradas
 - Anotar semanalmente las comidas
 - Cambiar los horarios de los entrenamientos para adaptarlos a los de las comidas
 - Entrenar de forma regular a la misma hora del día
 - Comentar las dietas con los jugadores
 - Buscar información más específica (nutricionista, cursos, libros)