

A close-up photograph of a bowl filled with a variety of fresh fruits and nuts. The bowl contains several bright red raspberries, green grapes, and dark purple grapes. Mixed in with the fruit are several almonds, some whole and some sliced, along with a few cashews. The granola base is visible, showing a mix of oats and other grains. The lighting is soft, highlighting the textures of the different ingredients.

Nutrición basada
en el
acondicionamiento

¿Qué es?

EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ES EL DESARROLLO DE CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL EJERCICIO.



- La nutrición es de vital importancia cuando decides acondicionar tu cuerpo físicamente, para ello debes tener en cuenta ciertos alimentos necesarios para que tu fuerza vaya en incremento y al igual que el rendimiento físico.



- Estos alimentos deben de ser lo suficientemente nutritivos,
- Que deben contener la suficiente cantidad de vitaminas y oligoelementos, que son sustancias fundamentales para las reacciones metabólicas y químicas que realiza el cuerpo,



¿Qué debes incluir en tu plan de alimentación?

Proteínas

- Un 20% de las proteínas participan en la renovación y construcción de diferentes tejidos, entre ellos los músculos.

Grasas

- El 30% se incorporan con los alimentos, especialmente con las carnes. También se consumen aparte como aderezos en ensaladas, por ejemplo el aceite de oliva.

Hidratos de carbono complejos

- El 50 % proveen al organismo de energía rápidamente utilizable.

- Suficiente energía: Esta se consigue consumiendo la mayor cantidad balanceada de alimentos, evitando la chatarra.
- Consumir carbohidratos: Todo ser humano reserva la glucosa en los músculos e hígado, si no se tiene esta reserva de carbohidratos el cuerpo se fatiga y disminuye su rendimiento físico.
- Modera tu consumo de grasas: son necesarias para cubrir las altas demandas de energía, obtener las vitaminas y los ácidos grasos que el cuerpo no puede sintetizar.

- Hidrátate antes, durante y después del ejercicio: Debes hidrátate para evitar el desgaste de energía sin ocasionar problemas estomacales, y el contenido de electrolitos te ayuda a recuperarlos que se pierden en el sudor.
- Toma descansos: Si dejas pasar más de 1 hora después de terminar el ejercicio, tu recuperación será mucho más lenta y no estarás listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

¿Los micronutrientes y el agua también son importantes?

- El desempeño no solo tiene que ver con la energía, cada uno de los micronutrientes esenciales se relaciona con su salud y sus entrenamientos.
- Las vitaminas B se utilizan para dar sustento al metabolismo. El calcio y el magnesio le ayudan a mantener fuertes los huesos, la vitamina C mantiene saludables los tendones y los músculos.
- Electrolitos: También los electrolitos son nutrientes esenciales, se necesitan en cantidades mayores que otros micronutrientes y requieren ciertas consideraciones especiales durante el ejercicio.

Cuáles son los beneficios

- Reduce riesgos a la salud
- Fortalece los huesos y músculos
- Mejora la habilidad para realizar actividades diarias y prevenir caídas
- Aumenta las posibilidades de vivir una vida más larga