

A close-up photograph of a bowl filled with a variety of fresh fruits and nuts, including raspberries, blueberries, almonds, cashews, and green grapes, all resting on a bed of granola. The bowl is set against a dark, blurred background, creating a soft, natural lighting effect.

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 de 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