



Nutrición Adecuada y Ayudas Ergogénicas

En la Actividad Física

ActiveClub
Evolution Training



Una parte esencial de la actividad física es lo que podríamos denominar “**entrenamiento invisible**”, que viene a representar un conjunto de factores importantes a los que con frecuencia no prestamos la atención necesaria:

- Descanso adecuado y calidad del sueño
- Hábitos saludables (higiene adecuada, postura adecuada, masajes,..)
- Entrenamiento mental, optimismo
- Supervisión médica adecuada
- Nutrición adecuada con **ayudas ergogénicas** si fueran necesarias y el no abuso de café, tabaco o alcohol

Ayudas Ergogénicas

Se trata de suplementos nutricionales que contribuyen a quemar la grasa controlando el peso, desarrollar la masa muscular para mejorar fuerza, velocidad, coordinación; retardar la fatiga, y muy especialmente, acelerar la recuperación del organismo.

El adecuado y selectivo consumo de suplementos nutricionales, en dosis apropiadas a la actividad y requerimientos personales, mejorará el rendimiento físico sin producir daños al organismo. Y esto es justamente el objetivo de las ayudas ergogénicas mediante la ergogénesis*.

*Ergogénesis (ergo=fuerza, génicos=generadores)



Índice Glucémico

El **índice glucémico (IG)** es un sistema de calificación que determina *cómo afecta cada alimento a los niveles de glucosa en sangre*, clasificándolos con un valor numérico que resulta de compararlos con un alimento referencial. Este sistema se utiliza para seleccionar los alimentos y crear dietas que apuntan a controlar tanto la obesidad como la diabetes; están ordenados en alto, medio y bajo y una de las cosas importantes es que *no tienen que ver con las calorías de un alimento*, tiene que ver con la cantidad de glucosa que ese alimento aporta a los niveles sanguíneos

Cuando tomamos cualquier alimento rico en glúcidos, los niveles de glucosa en sangre se incrementan progresivamente según se digieren y asimilan los almidones y azúcares que contienen. *La velocidad a la que se digieren y asimilan los diferentes alimentos depende del tipo de nutrientes que los componen*, de la cantidad de fibra presente y de la composición del resto de alimentos presentes en el estómago e intestino durante la digestión.

Se ha demostrado que *los alimentos de menor índice glucémico colaboran con la pérdida de peso* al producir más saciedad y así reducir la ingesta calórica

Se sabe que *después del ejercicio, los alimentos de alto IG permiten reponer el glucógeno muscular rápidamente*, mientras que aquellos *alimentos de bajo índice glucémico son ideales para consumir antes el esfuerzo*, ya que incrementan el tiempo de resistencia y mantienen los combustibles necesarios hacia el final del ejercicio.

Alimentos que no tienen índice glicémico (IG=0)

- **Carnes** no tienen índice glicémico pero siempre es preferible consumir carne magra de pollo, pavo y sobre todo pescado ya que las otras carnes tienen elevados niveles de grasas que son desfavorables para nuestra salud.
- **Huevos**: la clara es rica en proteínas, pero la yema tiene grasas saturadas por lo que sólo se recomiendan huevos enteros 2 veces por semana. Respecto al solo consumo de la clara no hay restricciones.
- **Aceite**: el único aceite permitido en cantidades pequeñas es el aceite de oliva ya que otros tipos de aceites contienen grasas saturadas que no son beneficiosas para nuestra salud.

Las excepciones:

- **Los lácteos frescos**: estos incluyen la leche descremada, el yogurt, el queso, el queso fresco, etc. que si bien tienen un índice glicémico bajo contienen lactosa, la que sube indirectamente la insulina. Por lo que se recomienda sólo hasta 2 porciones de lácteos frescos diarios.
- **El alcohol** como el vino tinto y la cerveza a pesar de que tienen un IG alto, estos alimentos tienen un contenido en glúcido puro muy bajo (más o menos 5 %). Su consumo en cantidades normales tiene un efecto insignificante sobre la glicemia. Pero se recomienda sólo un vaso pequeño en caso de consumo.
- **El pan integral**: el pan integral generalmente tiene un IG medio, pero se aconseja sólo en las mañanas y sin acompañarlo de nada con grasa, esto debido a que la insulina a esa hora se encuentra en su punto más bajo.

Tabla de índices glucémicos de algunos alimentos			
Índice Glucémico Alto		Índice Glucémico Bajo	
Maltosa - cerveza	110	Guisantes verdes	51
Zanahorias cocidas	92	Patatas dulces (boniatos)	51
Patatas fritas industriales	90	Arroz integral	50
Miel	87	Espaguetis de harina refinada	50
Puré de patatas industrial	80	Uvas	45
Maíz en copos	80	Pan de centeno integral	42
Arroz blanco	72	Espaguetis de trigo integral	42
Glucosa	100	Alubias verdes frescas	40
Patatas cocidas	70	Naranjas	40
Pan blanco sin gluten	69	Manzanas	39
Barritas Mars	68	Tomates	38
Sémola de trigo	67	Helados	36
Muesli suizo	66	Garbanzos	36
Pasas de uva	60	Yogur	36
Pasas	64	Leche entera	34
Maíz dulce	59	Peras	34
Remolachas	64	Leche desnatada	32
Plátanos	62	Judías	29
Azúcar blanco (SACAROSA)	59	Lentejas	29
Pasteles	59	Salchichas	28
Harina de arroz	95	Melocotones	26
Harina de patata	90	Pomelo	26
Miel, mermelada	85	Ciruelas	25
		Cerezas	23
		Fructosa	20
		Soja	15
		Cacahuetes	13

Fuente: UNED y otras

Resumen

Conocer el Índice Glucémico de los alimentos nos ayudará a seleccionar los que más nos convienen en cada momento.

Antes de la actividad física nos convienen **alimentos de índice glucémico bajo**.

Después de la actividad física nos convienen **alimentos de IG alto** que nos permitirán reponer el glucógeno muscular más rápidamente

Lipotrópicos

Los **lipotrópicos** son compuestos que ayudan a catalizar* la descomposición de la grasa en el cuerpo durante el metabolismo, a la vez que puede favorecer el rendimiento físico.

Un nutriente lipotrópico es aquel que promueve la exportación de grasas desde el hígado. Son necesarios para el mantenimiento de un hígado sano, así como para quemar la grasa exportada y obtener de ella energía adicional. Sin lipotrópicos como la colina y el inositol, las grasas y la bilis pueden quedar atrapadas en el hígado, causando graves problemas como cirrosis y bloqueo del metabolismo de las grasas

La **L-Carnitina** (levocarnitina) **funciona como un lipotrópico**, se trata de una sustancia cuyo papel principal es de facilitar el transporte de los ácidos grasos en las células, donde son oxidados y después se convierten en energía. Acelera el metabolismo de los lípidos y favorece la oxidación al nivel celular, metaboliza las grasas almacenadas, aumenta el rendimiento físico y la resistencia al esfuerzo, reduce el nivel del colesterol y de los triglicéridos. Es útil para las personas con sobrepeso o obesas, que quieren adelgazar.

Utilizando **L-Carnitina** como suplemento, la cantidad de grasas metabolizadas por el organismo aumenta hasta 70%. La vitamina B2 aumenta el efecto de L-Carnitina, contribuyendo en el proceso de transformación de las proteínas, de las grasas y de los carbohidratos en energía; la vitamina C es un buen antioxidante. La dosis diaria dependerá de cada persona y de la marca comercial.

En resumen la **L-Carnitina** te ayudará a quemar grasa si a la vez se realiza ejercicio de cierta intensidad. Se recomienda tomarla a diario, preferentemente en ayunas porque se asimilará mejor y antes de cada comida, se puede complementar con **Arginina**** favoreciendo el efecto de esta última.

Según la información médica actual, los efectos secundarios de la **L-carnitina** no son significativos y con el control médico adecuado puede ser útil para bajar de peso, sobre todo si se tiene un déficit de levocarnitina. Vital para la disfunción eréctil

En cualquier caso, recuerda que debes consultar a tu médico antes de consumir éste o cualquier otro suplemento dietético

* catalizar, aumentar la velocidad de un proceso sin influir en su resultado final

** La arginina es uno de los 20 aminoácidos que se encuentran formando parte de las proteínas. Se encuentra en la carne roja, en la carne de aves y los productos lácteos. Existen en el mercado complementos dietéticos con alto contenido en arginina que se ingiere para ganancia muscular puesto que ejerce un efecto directo sobre la producción de la hormona del crecimiento, siendo a la vez uno de los mejores anti envejecimiento que existe, al ser la encargada de la regeneración celular de nuestro cuerpo.

Resumen

Los lipotrópicos como la **L-Carnitina** te ayudarán a quemar grasa si a la vez realizas ejercicio de cierta intensidad.

Se recomienda tomarla a diario, preferentemente en ayunas porque se asimilará mejor y antes de cada comida.

L-Carnitina se puede complementar con **Arginina**** puesto que favorece regenerador el efecto de esta.

Arginina

- La arginina es uno de los 20 aminoácidos que se encuentran formando parte de las proteínas.
- Se encuentra en la carne roja, en la carne de aves, marisco, crustáceos, almendras, pescado, productos lácteos y en el aceite de oliva crudo.
- Existen en el mercado complementos dietéticos con alto contenido en arginina que se ingiere para ganancia muscular puesto que ejerce un efecto directo sobre la producción de la hormona del crecimiento, siendo a la vez uno de los mejores anti envejecimiento que existe, al ser la encargada de la regeneración celular de nuestro cuerpo
- Los investigadores aseguran que la L-ARGININA es uno de los nutrimentos más importantes del siglo debido a sus múltiples propiedades curativas y regenerativas que favorece la formación de “prolina” sintetizador de las fibras que componen el colágeno
- L-Arginina ayuda al metabolismo de los lípidos, aumentando la capacidad cardiovascular.
- La L-arginina fortalece el sistema inmunológico, mejora la absorción del ácido nítrico y aumenta las capacidades defensoras del organismo.
- La arginina se convierte en óxido nítrico, lo que contribuye a la relajación de los vasos sanguíneos. Los estudios muestran la arginina como un factor importante en el fortalecimiento de los vasos sanguíneos que se usa tanto en el deporte como en las funciones médicas.
- Según otros estudios, la L-arginina contribuye a la función de las plaquetas y aumenta la eficiencia de los ejercicios físicos.

Resumen

Debido al papel que la L-Arginina desempeña como vasodilatador, **favorece el aumento del flujo sanguíneo** a las zonas musculares involucradas en el entrenamiento, mejorando la circulación sanguínea y asegurando un mejor suministro de **nutrientes esenciales** al músculo favoreciendo el crecimiento muscular.

La ingesta regular de L-Arginina también puede ayudar al desarrollo de una **masa muscular libre de grasa**, a la vez de aumenta la fuerza y resistencia.

Tiene **efecto regenerador** favoreciendo la mejor cicatrización de heridas

Diversos estudios demuestran que la L-Arginina se asocia a la **una mejor función eréctil**