

# La alimentación de los nadadores en régimen de residencia deportiva

DR. J. ESTRUCH.

El deporte español dispone de Residencias deportivas, donde durante el curso escolar están alojados los atletas que destacan en su especialidad y han dado pruebas de alta valoración en sus Clubs y en las competiciones provinciales y nacionales, con el fin de proporcionarles una tutela especial. La Residencia Deportiva «J. Blume», de Barcelona, se ha caracterizado casi siempre por tener muchos nadadores y generalmente jóvenes, como es típico de este deporte en el que el muchacho destaca pronto. La mayoría de nadadores son pues adolescentes entre 13 y 18 años que están en período de crecimiento y desarrollo.



El vivir en régimen de Residencias nos facilita a los médicos deportivos la posibilidad de desarrollar un *programa de información nutricional* a través del cual el joven queda enterado de las calorías que necesita al día, de los componentes importantes de la alimentación, del horario de las comidas, de las pausas de la digestión, de la calidad de los alimentos, de la utilidad de las vitaminas y también de los vicios alimenticios especialmente introducidos por la costumbre y que conviene queden eliminados. También se les informa de la inutilidad y de los peligros de las dietas hipercalóricas, hi-

perproteínicas, y de los regímenes especiales (vegetarianos, etc.) tan en boga por algunos mal llamados técnicos deportivos.

Hemos de destacar que generalmente el joven comprende las bases científicas como argumento de calidad para entrar en la alimentación racional y sólo algunos casos de muchachos no tan jóvenes con vicios adquiridos, se han fanatizado en algunas malas costumbres habituales en deportistas de clase internacional. Porque es idea nuestra que los jóvenes atletas —nadadores en este caso— *deben comprender* racionalmente por qué hacen las cosas, por qué se alimentan de esta y aquella manera y así la información se transformará en *educación nutricional*.

Por lo tanto le es muy útil a los nadadores el régimen de Residencia para establecer una buena alimentación deportiva, que luego quedará como costumbre e irán informando a sus compañeros de Club.

La adaptación alimenticia *debe ser progresiva* con el fin de evitar cambios súbitos en el aparato digestivo. Generalmente esto es fácil ya que el principio del curso escolar coincide con el principio de la preparación deportiva. Los nuevos nadadores que ingresan en la Residencia poco a poco van entrando en las costumbres alimenticias: primero se adapta a los horarios, después libremente se adapta a la cantidad de comida y finalmente se adapta a la calidad de los alimentos. Como es al principio del entrenamiento, las exigencias calóricas tienen un margen de tolerancia y no es fácil que repercuta en su rendimiento. Hemos de manifestar que el cambio en la alimentación suele producir alteraciones digestivas que merecen atención médica, y por esto en la planificación de las comidas deben figurar al principio del curso platos simples y muy utilizados en el país. Esto no es demasiado complicado en nuestra Residencia ya que la cocina sirve una alimentación sencila

lla, completa, muy rica en alimentos fundamentales y dispone de una experiencia culinaria que le hace disponer de unos platos muy adecuados para los deportistas, ricos en calorías, vitaminas y minerales, bien equilibrados, muy variados y sin substancias irritantes como son las especias u otros aditamentos habituales en una gran condimentación.

El régimen habitual de alimentación de la Residencia persigue fundamentalmente la correcta y necesaria nutrición de los atletas de acuerdo con sus requerimientos calóricos, atendiendo a su edad, a su morfología, a su actividad escolar, a su entrenamiento y a otras circunstancias que puedan intercurrir (déficits nutricionales, enfermedad, recuperación, etc.). Pero también perseguimos alcanzar lo que denominamos *autorregulación*. Deseamos que a través de la información, de la costumbre de cada día de utilizar los alimentos pueda el nadador autorregularse, o sea, que sólo ingiera aquellos alimentos que necesite. Es una condición mixta biológica y psicológica que se va desarrollando progresivamente hasta alcanzar este condicionamiento y así el nadador ingiere los alimentos de acuerdo con las calorías que su organismo precisa. Aunque haya más cantidad de alimentos, aunque haya otros alimentos, él utiliza sólo la cantidad óptima y elige la proporción adecuada. En esto influye mucho una buena disciplina de alimentación, el trabajo realizado deportivamente por el entrenador, el ejemplo dado por los nadadores de élite, los líderes, y la vigilancia del peso.

*Las minutas* están calculadas sobre unas 4.000 calorías-día que en algunos momentos de la temporada deportiva pueden ser de 3.500 a 4.500. Sin embargo el cálculo general no se hace por alimentos-día sino por alimentos-semana, de forma que el promedio sea el indicado.

La *proporción* de los diferentes principios inmediatos que conviene a nuestros nadadores, en atención a las características climáticas y raciales es la siguiente:

glúcidos, 60 %; prótidos, 18 %; lípidos, 22 %.

Estas proporciones varían un poco de las dadas por los autores centroeuropeos y nórdicos (55 %, 15 %, 30 %), por las diferencias de nuestro clima y nuestra constitución, precisando disminuir el aporte calórico procedente de las grasas y aumentar los glúcidos y las proteínas.

También hemos de manifestar que prácticamente *no existen diferencias* en la alimentación en las diferentes especialidades deportivas. En nuestra Residencia existen atletas, nadadores,

pentalonianos, tenistas, tiradores, etc.; han hecho estancias otros deportistas: fútbol, baloncesto, esquí, balonmano, y siempre hemos seguido el mismo esquema de alimentación para deportistas. Quizás se pueda hablar de gustos personales... los nadadores desean comer más mantequilla, los lanzadores desean comer más carne... pero en general todos responden a una buena alimentación de acuerdo con un entrenamiento diario de 2 a 4 horas.



*El horario de las comidas* debe adaptarse al horario de las actividades de los nadadores, o sea, las escolares y las de entrenamiento: desayuno de 7 a 9 de la mañana; primera comida de 14 a 14.30; y cena de 21 a 22 horas. Personalmente consideramos necesario adelantar el horario de la cena en una hora, pero las actividades desarrolladas por la tarde por los escolares, de acuerdo con la costumbre del país, no lo permite ni aún viviendo en la Residencia.

*Esquema de las minutas* (menú). El servicio de alimentación de la Residencia tiene establecido un programa de 10 ó 12 minutas que se van alternando con el fin de evitar la repetición precoz. En especial se procura que no coincidan en el mismo día semanal y así los platos no se repiten cada 7 días, sino cada 10 ó 12 días.

Los tres ágapes están *distribuidos en cantidad de calorías* de la siguiente manera:

*Desayuno* abundante de 500 a 700 calorías, pudiendo elegir: leche 250 grs., café, yogourt, mantequilla, 10 grs.; mermelada, 25 grs.; miel, 15 grs.; bocadillo (pan, 200 grs., queso, 100 grs. o charcutería, 100 grs.). Algunos días se alternan con tortilla a la francesa y otros días dos huevos fritos.

*Primera comida*, integrada por tres platos con un total de 1.600 a 1.800 calorías: primer plato

una ensalada bien aliñada con aceite (lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, aceitunas) o una sopa 250 gr. (en invierno). *Segundo plato*, variable, a base de canalones, o arroz, o legumbres, o pescado, o patatas especiales. El *tercer plato* suele ser siempre el mismo a base de un bistec de 200 grs. acompañado de guarnición; se alterna algunos días con costillas de cordero, conejo, pollo, etc. Postre dos piezas, generalmente naranjas. Agua mineral sin gas y un vaso de vino negro (el que lo desea). Pan 200 grs.



La *cena* también se compone de tres platos con un total de 1.500 a 1.800 calorías según los días: primer plato siempre una sopa, segundo plato mucha variación: arroz cubana o tortilla a la paisana, pescado 200 grs., o verdura 200 grs.; tercer plato bistec de 200 grs. con guarnición. De postre fruta (siempre que es posible naranja) yogourt y leche. Pan 200 grs.

Los residentes suelen comer de acuerdo con sus exigencias calóricas, al principio cuando ingresan debe vigilarse que no coman demasiado y sobre todo debe hacerse responsables de su peso. Un aumento exagerado del peso,

que no entre dentro de los planes de desarrollo orgánico impuesto por el entrenamiento, debe ser corregido equilibrando la dieta.

En relación con la *administración de vitaminas*, como que la alimentación que se facilita ya cubre las necesidades diarias, se deja a la indicación médica, para los enfermos, los que tengan déficit, los sometidos a un entrenamiento especial, en los meses que interesa eviten las enfermedades «a frigore», y en períodos competicionales cuando el médico deportivo lo considera conveniente. Estamos convencidos que en la mayoría de los casos, aunque recomendamos preparados de vitamina C, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, actúa como psicoterapia, muy conveniente en los momentos de inestabilidad en el rendimiento deportivo y para evitar que tomen otros preparados que puedan ser materia de «dopage».

Nosotros no utilizamos *raciones especiales de competición* porque preferimos que los nadadores se acostumbren a la dieta normal diaria, ya que los campeonatos de natación se celebran durante varios días seguidos y entonces sólo hay que instruirles de los alimentos más fácilmente asimilables y los que son poco nutritivos o perjudiciales para evitar la pérdida de peso, si la actividad competicional es intensa. En la *dieta de recuperación* hemos de considerar la reparación de líquidos, de glucosa, de potasio, etcétera, inmediatamente después, además que durante unas horas disminuye el apetito y habrá que esperar las 48 horas para hacer una dieta hipercalórica. Si el nadador está informado de estas variaciones nutricionales y además se ha establecido una *autorregulación* sólo deberemos vigilar el régimen alimenticio en los noveles y sobre todo asegurar el tiempo de descanso durante este período.

La llamada *ración de espera*, durante las competiciones, recomendamos como todos los autores, zumos de fruta azucarados, agua mineral sin gas, alcalinizadas y soluciones de glucosa y gluconato de potasio, con el fin de reponer la sed, que suelen tener bastante y combatir la hipoglucemia, la acidosis y las modificaciones del potasio. ¡No! a las bebidas estimulantes y carbónicas. ¡No! a los helados y los bocadillos durante las competiciones, a pesar de que algún acaparador de medallas olímpicas no ha respetado durante las competiciones ninguna norma dietética.

Una buena educación nutricional a la larga siempre beneficiará un mejor rendimiento deportivo y sobre todo evitará trastornos digestivos que pueden disminuir el éxito que merecieron los nadadores después de una temporada de entrenamiento.



# ACTOL®

Acido nifúmico

**El nuevo agente  
antiinflamatorio-  
analgésico  
"antirreumático"  
con el campo  
más amplio de  
aplicación clínica.**

#### DOSIFICACION Y ADMINISTRACION

1 cápsula tres veces por día, junto o inmediatamente después de las comidas.

#### Presentación

Fracos con 30 cápsulas, cada una de las cuales contiene 250 mg. (P.V.P. 323,70 ptas.)



**CHEMISCHE FABRIK VON HEYDEN MUNCHEN (ALEMANIA)**

En España: Carlos E. A. Muller, S. A. (C.E.A.M.S.A.) - Apartado, 488 - Barcelona