



CLUB NATACIÓN TALAVERA

Avda Juan Carlos I s/n (Piscina Climatizada, oficina nº1)
C. P. 45600 (Talavera de la Reina)
Tlfn y Fax: 925 830 134
Email: clubnataciontalavera@gmail.com
Web: clubnataciontalavera.com.es



TEMPORADA 2012/2013

TEORÍA DE LA NUTRICIÓN

El ser humano tiene que alimentarse de la siguiente manera:

- 50% de su dieta total a base de hidratos de carbono.
- 35% grasas.
- 15% proteínas.
- Micronutrientes: minerales, vitaminas... Menos del 0,1 %. En España todo el mundo supera las necesidades con creces.

Los **hidratos de carbono** son, a su vez de dos tipos: los llamados de "Asimilación lenta" y los de " asimilación rápida".

Los de asimilación rápida son los dulces, estos son en general *menos sanos* porque es más fácil abusar de ellos, y porque pasan tan rápidamente por el estómago e intestino hacia la sangre que pueden producir alteraciones. En algunas circunstancias esta cualidad de asimilación rápida es positiva, como cuando se tiene una pérdida de fuerza aguda o "flojera", en ese caso se puede recuperar tomando un dulce, barras energéticas... Esto puede ser interesante tener en cuenta cuando un nadador tiene que hacer varias pruebas en una mañana.

Los de asimilación lenta son el pan, el arroz, patata no frita, batata, la pasta, legumbres: judías blancas, lentejas, garbanzos... Representan el **50% de la dieta ideal** del hombre. Se utilizan como nutrientes y algunos son fáciles de digerir y otros menos, como las legumbres. Pero en ningún caso producen metabolitos que pueden ser malos para el organismo. Las proteínas sí que los producen y hay que tener cuidado si se toman en mucha cantidad... Saber que el músculo se alimenta solamente de hidratos de carbono, y si no los tiene los fábrica a partir de otros: grasas y proteínas y esto es un proceso lento.

Las **grasas** pueden ser de origen animal (grasas saturadas): manteca, carne de cerdo, embutidos, repostería industrial... Y de origen vegetal (grasas insaturadas): los aceites de oliva, girasol, aguacates, mantequillas, fritos...



CLUB NATACIÓN TALAVERA

Avda Juan Carlos I s/n (Piscina Climatizada, oficina nº1)

C. P. 45600 (Talavera de la Reina)

Tlfn y Fax: 925 830 134

Email: clubnataciontalavera@gmail.com

Web: clubnataciontalavera.com.es



TEMPORADA 2012/2013

TEORÍA DE LA NUTRICIÓN

Los de origen animal son *menos sanos*. Las grasas de origen vegetal son indispensables para la vida, las de origen animal no... Representan el 35% de la dieta ideal del hombre... Se usan como nutrientes y para reponer partes de las células que se van destruyendo. De ahí que sean indispensables para la vida las de origen vegetal.

Las grasas son muy lentas de asimilar y también de utilizar por parte del organismo si hace falta. Esto quiere decir que si uno "*tiene michelines*" de sobra igual puede tener una "*flojera*" en un momento de mucho esfuerzo físico porque al organismo le cuesta sacar esa grasa de los michelines y convertirla en glucógeno un tiempo que no se tiene en el entrenamiento. En general para la actividad deportiva van mal por esto.

Las **proteínas** están en todos los alimentos en pocas cantidades pero las mejores (llamadas de *alto valor biológico*), están en la carne, el pescado, huevos y leche. Los huevos y leche también tienen grasas pero no tienen casi hidratos de carbono.

Las proteínas son indispensables para la vida porque sirven para reponer partes de las células que se van destruyendo, como por ejemplo los glóbulos rojos. No son aconsejables tomarlas en gran cantidad como nutrientes por lo ya comentado: Producen metabolitos en su asimilación por parte de la célula que puede producir problemas hepáticos y renales.

Los nadadores tienen que aumentar su ingesta de calorías y tiene que ser a base de hidratos de carbono sobretodo. Tener en cuenta el nivel de entrenamiento. Si el nadador además está creciendo también hay que tenerlo en cuenta, en este caso necesita más aporte calórico y proteico también.

Tabla de requerimientos medios estimados de calorías diarias

Las edades se han elegido a partir de los 15 años. Asimismo, las cifras que componen la tabla están basadas en un bajo nivel de actividad física. Si ésta se incrementa, a las cifras abajo expuestas deberán sumarse las siguientes calorías:

- 600 kcal. Si la actividad física es leve.
- 1.200 kcal. Si es moderada.
- 600 kcal. Si es intensa

- de 15 a 18 años: 2775 los hombres y 2110 las mujeres.
- de 19 a 50 años: 2550 los hombres y 1900 las mujeres.
- de 51 a 59 años: 2500 los hombres y 1900 las mujeres.