

# Cómete el gimnasio

Llegas al gimnasio, tienes claro tu entrenamiento, pero te falta energía. Recurre a estos alimentos para entrenar con más brío

**S**I QUIERES DARLO TODO EN TUS ENTRENAMIENTOS Y CONSEGUIR CADA VEZ MEJORES RESULTADOS olvídate de las dietas bajas en carbohidratos. Son muy efectivas para adelgazar, pero si haces ejercicio y ya quemas calorías, lo que necesitas es tener el subidón que te proporcionan estos alimentos. Una dieta rica en almidón es básica para tener energía, ganar músculo e incluso para aumentar la capacidad mental. Los expertos en nutrición de MH te dan once consejos para sacarle el máximo partido a tus músculos y a tu cerebro a través de la dieta y, en especial, gracias a los carbohidratos.

**DIETAGYM**  
Cristina Lafuente, nutricionista del deporte en el gimnasio STICSA, aconseja la siguiente norma: "Unas 3 o 4 horas antes del ejercicio, toma carbohidratos de absorción lenta. Por ejemplo: pan (150 gr) con pavo (40gr) y aceite de oliva (10gr); cereales (90gr) con leche (250ml); o macarrones cocidos (300gr) con pollo y ensalada. Unos 30 o 40 minutos antes del ejercicio toma un zumo con galletas. Al acabar, come dos plátanos".

## PROTÉGETE DE LAS INFECCIONES

Según Silvia Vendrell Pascal, dietista nutricionista y técnica de los Alimentos en Tu Nutricionista, S.L., "los alimentos que refuerzan el sistema inmune son por este orden: las proteínas de elevado valor biológico (carnes, pescados...), grasas, especialmente las insaturadas presentes en aceite de oliva, pescados azules o frutos secos y, por último, alimentos ricos en hidratos de carbono que contengan grandes cantidades de vitaminas y minerales, es decir, frutas, verduras y hortalizas, consumidas en crudo".

## CONCENTRA EL AZÚCAR

Según Concepción Maximiano, dietista nutricionista y vocal de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de Madrid, "los hidratos de carbono con un índice glucémico (IG) bajo liberan su energía de manera progresiva en el organismo, manteniendo unos niveles de glucosa constantes, lo que evita que se produzca picos de insulina que causen hipoglucemia y, por tanto, retardan la aparición de la sensación de hambre. Así, a la larga se tarda más en consumir alimentos y no se ingieren más calorías que acabarían convertidas en grasa".

## HAZ QUE TUS MÚSCULOS SE RECUPEREN ANTES

La mejor manera de recuperarte después de un ejercicio de resistencia es a través de los hidratos de carbono. Según Cristina Lafuente, "necesitamos unos 50 gr de carbohidratos con un índice glucémico alto para reponer la energía gastada. Consumir un alimento proteico junto con hidratos de carbono aumenta la secreción de insulina, cosa que favorece que la proteína pase a formar parte del músculo de nuevo".

## AYÚDATE A HACER LA DIGESTIÓN

"Una comida rica en hidratos de carbono con un contenido adecuado en fibra y moderada en grasa favorece la digestión", dice Concepción Maximiano. Además, la experta en dietética y nutrición Juana María González, concluye que "conseguiremos una buena digestión cuando no abusemos de las grasas y evitemos irritantes como el café o el alcohol".

## CONTROLA LA TENSION ARTERIAL

La dieta DASH (*Dietary approaches to stop hypertension*) consigue que la tensión arterial baje. "Esta dieta -explica la especialista en nutrición Juana María González- incluye más frutas y verduras, lácteos desnatados y bajo consumo de grasas. Una versión de esta dieta que sustituye el 10% de carbohidratos por proteínas (llegando al 25% de proteínas en total), consiguió la mejor reducción de la presión arterial y el colesterol".

## AUMENTA LA CONCENTRACION

"Los hidratos de carbono colaboran en la creación de neurotransmisores", explica Concepción Maximiano. Juana María González propone la ingestión de cereales integrales, "ya que proporcionan carbohidratos de combustión lenta, y la fibra aporta vitaminas del grupo B, estrechamente relacionadas con la función mental y el estado de nuestro sistema nervioso."

## AUMENTA TU BUEN HUMOR

El triptófano hace que te sientas genial y está en los alimentos muy proteicos, como los huevos, el pavo y el queso. "Está comprobado que tras la ingesta de hidratos de carbono, al elevarse las concentraciones de glucosa en sangre, se mantienen proporciones elevadas de triptófano, que aumentan la producción de serotonina y, por ende, favorecen un buen estado de ánimo", explica Concepción Maximiano.

## DALE FUERZA A TU PELO

Para tener un cabello fuerte y brillante es necesario que "en tu dieta diaria consumas carbohidratos como pueden ser los contenidos en el pan, arroz, pasta, cereales y patatas, además de alimentos ricos en vitamina A (huevos, hígados y verduras en general), en vitaminas B-6 y B-12 (pescado, carne en general, huevos y legumbres), vitamina C (naranja, kiwi, limón, espinacas), zinc (carne en general, higos, espárragos y berenjenas), ácido fólico (cereales y nueces)", asegura Silvia Vendrell. Así se favorece la formación de queratina, básica para el cabello. ■

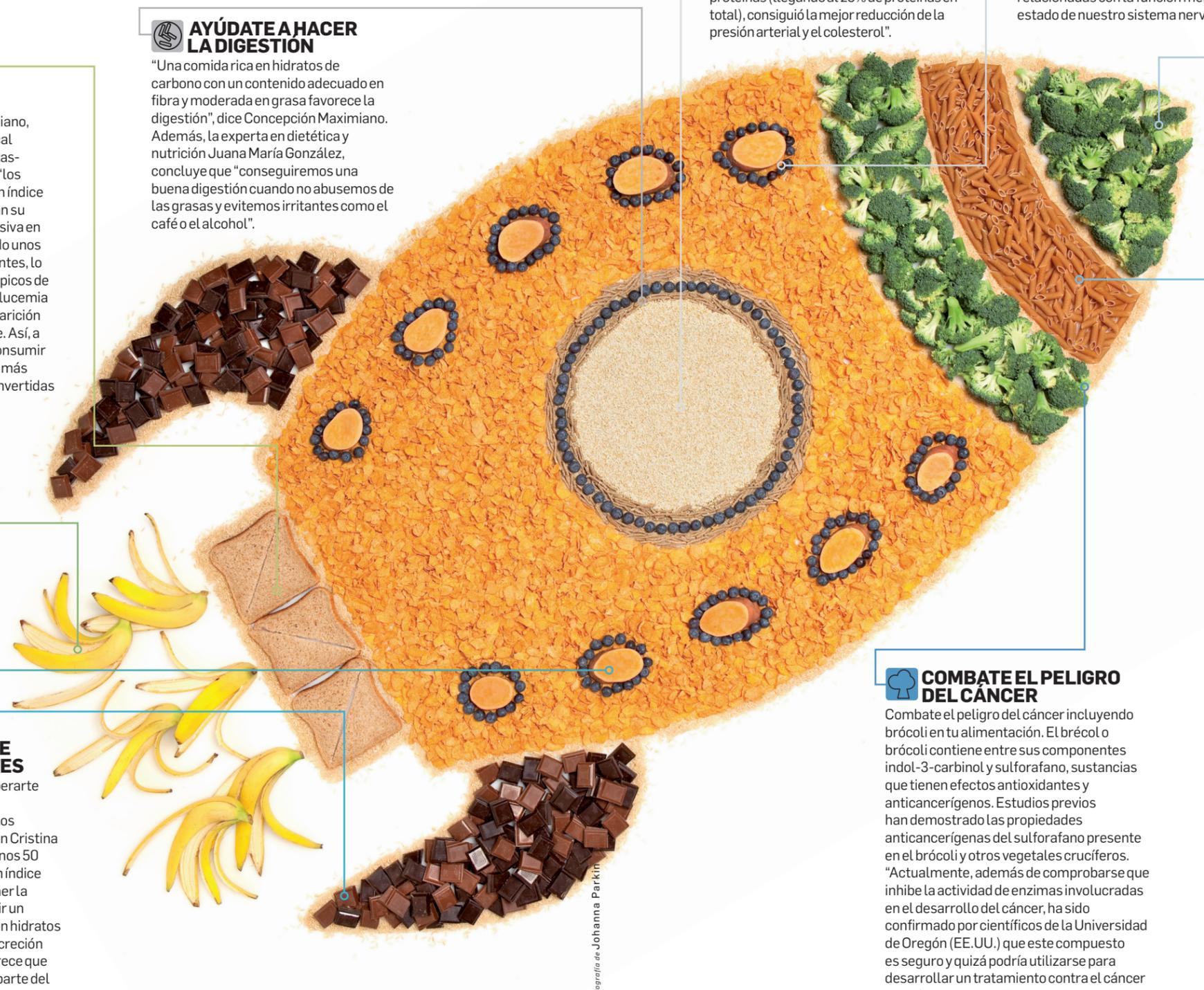
## COMBATE EL PELIGRO DEL CÁNCER

Combate el peligro del cáncer incluyendo brócoli en tu alimentación. El brócoli o brócoli contiene entre sus componentes indol-3-carbinol y sulforafano, sustancias que tienen efectos antioxidantes y anticancerígenos. Estudios previos han demostrado las propiedades anticancerígenas del sulforafano presente en el brócoli y otros vegetales crucíferos. "Actualmente, además de comprobarse que inhibe la actividad de enzimas involucradas en el desarrollo del cáncer, ha sido confirmado por científicos de la Universidad de Oregón (EE.UU.) que este compuesto es seguro y quizá podría utilizarse para desarrollar un tratamiento contra el cáncer de próstata y mama", asegura Vendrell.

## ENCUENTRA EL EQUILIBRIO PERFECTO

La nutricionista del deporte Cristina Lafuente nos indica la proporción de carbohidratos para que disfrutes de sus ventajas y evites sus efectos indeseables.

TIPO DE ACTIVIDAD	CONSUMO EN GRAMOS DE CARBOHIDRATOS (CHO) POR KG ACONSEJADOS
Actividad baja (menos de una hora al día)	4,5g CHO/kg / día
Actividad moderada (1-2 horas al día)	8-10g CHO/kg / día
Actividad alta (más de 4 horas al día)	12g CHO/kg / día



Fotografía de Johanna Parkin