

Hidratación: un elemento clave para el deporte

IMQ
Aseguradora Médica Oficial

Junto con el entrenamiento y la nutrición son los tres pilares básicos para el éxito deportivo



Pablo Aranda
Especialista en Medicina Deportiva
del Centro IMQ Ajuriaguerra

La hidratación, con el entrenamiento y la nutrición son los tres pilares básicos que nos van a hacer llegar con éxito a la meta. Tanto la alimentación como la hidratación se han de cuidar siempre, pero más aún con los entrenamientos diarios. Como norma general, hay que tener en cuenta que sólo por la actividad normal debemos tomar entre 1,5 y 2 litros diarios dependiendo de la época del año; con los entrenamientos esta cifra aumenta considerablemente casi hasta el doble.

Una forma simple de comprobar el nivel de hidratación es fijarse en qué color tiene la orina. Si ésta es de tono claro, nos indicará que estamos bien hidratados; en caso de que sea más oscura es cuando debemos preocuparnos y poner remedio. Al igual que con la ropa, los días previos a la carrera y el de la competición no deben ser banco de pruebas. En las últimas jornadas es importante hacer una recarga de hidratos de carbono, es decir, pasta, arroz, legumbres pero sin pasarnos, acompañado

Por la actividad normal debemos tomar entre 1,5 y 2 litros diarios. Con los entrenamientos esta cifra aumenta casi hasta el doble

de proteínas lo más limpias posibles. Eso sí, una buena hidratación es clave para llegar a meta. "En este último caso, no importa que nos pasemos un poco ya que durante la carrera vamos a perder mucho líquido y cuanto más tengamos en las reservas mejor", explica Pablo Aranda, especialista en Medicina Deportiva del Centro IMQ Ajuriaguerra.

Una vez en carrera, es importante sobre todo hidratarse en los avituallamientos, bien con agua o con bebidas isotónicas para evitar una deshidratación durante la prueba y no ir nunca por encima de nuestras posibilidades ya que eso nos podría condenar a no terminar. Por último,

Hidratación: Los días de entrenamiento se aconseja beber el doble de agua de lo normal. Durante la carrera, ingerir agua o bebidas isotónicas en los avituallamientos, así como cuando ésta concluya.

Alimentación: Comer hidratos de carbono acompañados de proteínas sin demasiadas grasas, frutas y verduras.



una vez terminada la carrera hay que rehidratarse bien y comer adecuadamente para recuperarnos en las mejores condiciones posibles.

Cómo comer y entrenar

A la hora de planificar nuestra dieta, debemos comer de todo, pero con moderación. Además, es imprescindible tratar de comer hidratos de carbono como pasta, arroz, legumbres, etc. a diario, y acompañarlo con proteínas "limpias" como el pescado, el pollo o el pavo, algo de ternera y poco cerdo. Hay que tratar de huir de las grasas, mientras que las frutas y verduras son imprescindibles a diario, al menos cinco raciones. "Es fundamental hacer cinco comidas al día de menos cantidad, con desayunos más fuertes y cenas más ligeras, y quitar el gusanillo de media mañana o media tarde con fruta, yogures, etc.", recalca el especialista de IMQ.

Por otro lado, es importante bajar mucho el nivel de entrenamientos, tanto en duración como en intensidad, durante la última semana antes de la carrera, y hacer sólo entrenamientos recuperativos y de trote suave. "Como con los exámenes no se debe dejar nada para última hora, lo que no hayamos entrenado antes de la última semana se ha de dar por perdido ya que lo único que conseguiremos será fatigarnos para la carrera", aconseja Aranda.

Información ofrecida por **IMQ**

Aseguradora Médica Oficial del Bizkaia Bilbao Basket.