



ALIMENTACIÓN VEGETARIANA PARA DEPORTISTAS

Dra. M. Irene Pena





Alimentación Vegetariana Para Deportistas

Dra. María Irene Pena

Medica Peditra, Fitoterapeuta, Nutrición Orthomolecular

Título

Alimentación Vegetariana Para
Deportistas

Autor:

PENA, María Irene

Diseño de Tapa y Edición:

Leandro Pena

Sitio Web

VerdadPresente.com.ar

El sitio web Verdad Presente permite e incentiva la reproducción, copia, total o parcial de esta publicación (texto, imágenes, diseño), y su transmisión, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopiadora u otros medios que Dios permita conveniente utilizar.

1er Edición, Enero 2022.

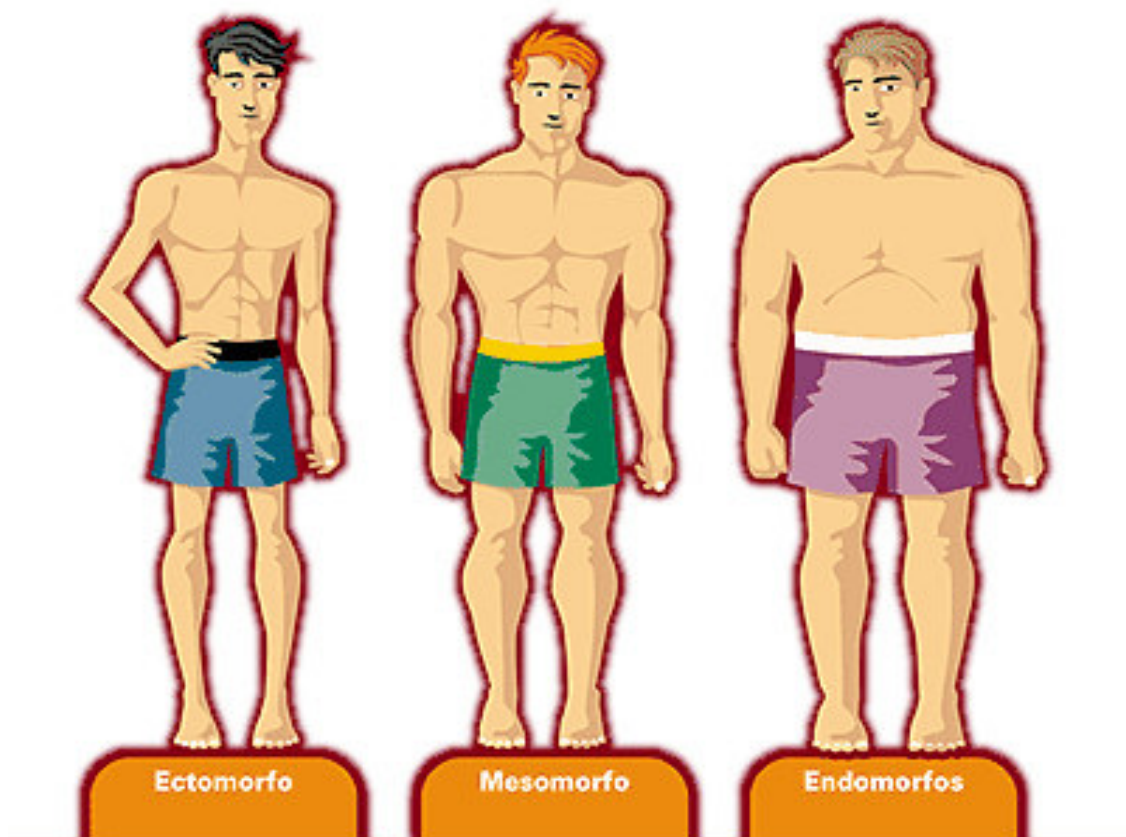
Mar del Plata, Argentina.

Dieta para mejorar composición corporal en deportistas

Cuando se quiere lograr una mejor definición a nivel corporal (si se es delgado ganar masa muscular, o si se tiende a ganar peso perderlo y tonificar y formar masa muscular también), se debe tener en cuenta que tipo de composición corporal se tiene.

Existen tres tipos de organismos:

- a- **Endomorfo:** aquel que tiende a ganar peso con facilidad, en algunos casos presenta resistencia a la insulina.
- b- **Mesomorfo:** gana o pierde peso con facilidad.
- c- **Ectomorfo:** es aquel que es delgado y le cuesta ganar peso.



En el caso del Endomorfo o Mesomorfo se debe restringir un poco los carbohidratos, y aumentar el aporte de proteínas y grasas saludables. En el caso del Ectomorfo se puede ser mas libre en cuanto el consumo de carbohidratos y grasas y tener un aporte de proteínas de acuerdo a su entrenamiento y actividad física.

En el caso de tender a ganar peso con facilidad y querer tonificar y definir, primero se debe priorizar la actividad cardiovascular y de resistencia, y una vez logrado el peso adecuado entonces pasar a la actividad de fuerza para tonificar.

En una dieta basada en plantas se debe acudir a las grasas saludables y la fibra para controlar el peso y mejorar la definición corporal. Las lentejas son un gran aliado como proteina de bajo indice glucemico. Se debe tomar agua abundante ya que ayuda a controlar el apetito (la Formula es $35\text{ml} \times \text{el peso}$ para saber aproximadamente la cantidad de agua que debe tomarse por día como mínimo cuando se realiza actividad física regular. Por ejemplo $56\text{kg} \times 35\text{ml}$: 1960 ml/dia)

En estos casos la fruta (considerada un carbohidrato) debe ser consumida con moderación. Evitar los carbohidratos en general por la noche (especialmente las papas), prefiriéndose un batido proteico con avena, si se hizo actividad física, o frutos secos (un puñado) o media palta.

Ejemplo de Menú de un día

Para mejorar composición corporal en Endomorfo-Mesomorfo:

Desayuno:

Avena + Leches vegetales (almendra por ejemplo) + manteca de maní y semillas molidas (chía-lino - sésamo-calabaza)

Almuerzo:

Ensaladas de varios colores + quínoa + semillas molidas + palta + brócoli

Merienda - Cena: batido de proteína vegano + espirulina y suplementos

Alguna grasa vegetal (puñado de nueces - almendras - o palta en caso de mucho deseo de comer, en general no se tiene hambre con el batido)

Dependiendo del tipo de entrenamiento puede que deba tomar más de un batido/día. Si el entrenamiento es por la mañana el batido formara parte del desayuno y la merienda serán grasas saludables.

Los carbohidratos recomendados serán los de **bajo índice glucémico** como la quinoa, arroz integral (en poca cantidad), soja, y vegetales verdes.

Otros son:

- Zanahoria en palitos
- Champiñones
- Brócoli
- Espinacas
- Calabacín
- Coliflor
- Tomate
- Lechuga
- Repollo
- Yogurt
- Cereza
- Cebada
- Leche vegetal
- Damascos desecados
- Nueces
- Arroz integral
- Manzana
- Pera
- Ciruela



En resumen es una dieta similar a una dieta cetogénica, la cual utiliza la grasa como principal fuente de energía y no los azúcares.

Perder Grasa Abdominal:

Si se está buscando perder grasa abdominal, se debe saber que esto es lo último que se pierde, se va definiendo todo, y lo último es el abdomen. Se deben realizar ejercicios de cardio luego del entrenamiento de fuerza, y Planchas abdominales.



No se debe consumir carbohidratos complejos o bebidas isotónicas azucaradas antes de realizar la rutina de actividad ya que esto bloquea al Cortisol, hormona que debemos tener en aumento para que estimule la producción de HGC (Hormona de crecimiento) y nos ayude a quemar grasas mediante el bloqueo de la insulina. En caso contrario, cuando nos

excedemos en el entrenamiento, manteneos el cortisol siempre elevado, lo que tampoco es bueno. Este estrés por sobre entrenamiento nos aumenta el apetito y ayuda a quemar grasas tampoco.

Es muy importante dormir adecuadamente, sino la HGC tampoco se fabrica de manera adecuada y no se fabrica musculo adecuadamente.

Entonces en resumen para mejorar la composición corporal, tonificar en organismo mesomorfos o endomorfos, lo ideal es:

- Consumir carbohidratos ricos en fibras
- Controlar las porciones
- Hacer ejercicio (cardio + fuerza)
- Adecuada ingesta de proteínas y grasas (nuestros aliados a la hora de perder peso y mantener los niveles de glucosa e insulina normales)
- El 70% se obtiene con la alimentación + Hábitos
- Se empiezan a ver resultados a las 12 semanas.

Para Calcular las Calorías totales que debe consumir una persona que realiza actividad física de Fuerza + resistencia

Se Multiplica el peso en kilos por 2.2 para obtener el peso en libras, y luego:

Se multiplica por 18 si es un organismo tipo **Endomorfo o Mesomorfo** (es decir gorditos o normales)

Entonces, las calorías que debes consumir en el día se calculan multiplicando tu peso en libras x 18

Por ejemplo: 56kg (123 Libras) x 18: 2220 calorías (aprox)

Estas calorías se van a distribuir de la siguiente manera:

40% de carbohidratos

40% de proteínas

20% Grasas

Si tienes un organismo tipo **Ectomorfo** (delgado al que le cuesta subir de peso):

Las calorías se calculan Multiplicando tu peso en Libras (Kg x 2.2) x 20 o 25

Por Ejemplo 67kg (147) x 25: 3700 calorías (aprox.)

Estas calorías se van a dividir en:

45% de carbohidratos

35% de proteínas

20% Grasas

Es ideal que luego del entrenamiento se consuma el batido de proteínas que al tener azúcar de fácil absorción (banana por ejemplo) ayudara al transporte de las proteínas al musculo rápidamente para la reparación y formación de nueva fibra muscular. Hay que recordar que cuando se realiza entrenamiento de fuerza se rompe fibra muscular por lo tanto



es importante incorporar el batido proteico y proteínas en la dieta para ayudar en la reparación del musculo y formación de nuevas fibras musculares.

Todos los nutrientes que incorporamos nos ayudan a reparar el organismo durante el descanso (grasas ayudan a reparar el SNC y ayudan en el balance hormonal, la B12 en la reparación del SNC, los hidratos de carbono para mejorar la reserva de glucógeno en hígado y musculo, la proteína para reparar la fibra muscular y formar nuevo musculo, etc.)

Información adicional:

No es necesario combinar legumbres y cereales en una misma comida para obtener proteínas completas, basta con incorporar distintas fuentes de aminoácidos en el día para obtener los que son esenciales. El Hígado almacena los mismos y los va liberando a medida que el cuerpo los necesita.

Las mayores fuentes de proteínas vegetal son las legumbres, los frutos secos, y los cereales (entre ellos la quínoa). La recomendación de proteínas diarias varia de 1.8 a 2.7gr/kg/día.

Los suplementos de proteína vegetal pueden ser necesarios en deportes de fuerza. Estos están hechos a base de soja o arvejas.

La creatina en algunos deportistas veganos y no veganos han mostrado beneficios (mejor rendimiento en algunos casos), pero no son siempre necesarios. Siempre que se ajusten a la cantidad de proteínas que por la actividad esa persona debe recibir, no traerá problemas. Salvo en casos de Insuficiencia Renal o enfermedades en las que deban ser restringidas las proteínas, se debe tener cuidado con la creatina.

Fuentes de Proteína Vegetal

Alimento	gr de proteína / 100gr de alimento
Levadura nutricional	9 gr
Germen de trigo	26gr
Seitan	18gr
Tofu	14gr
Tempeh	33gr
Soja hervida o brotes de soja	13gr
Legumbres en general (cocidas)	10gr
Almendras	21gr
Pistachos	21gr
Resto de frutos secos o Manies	13-15gr
Semillas de Cañamo	32gr
Semillas de Calabaza	30gr
Resto de semillas (chia-lino-girasol-sesamo)	17-20gr
Quínoa (cocida)	4gr
Mijo (cocido)	3gr
Amaranto (cocido)	4gr
Papa	2gr
Brócoli (y coles)	3gr
Espinaca	2gr
Champigñones	4gr

Recetas:

Receta de Waffle Vegano proteico:

Colocar en la licuadora:

- Avena (1 taza)
- 1 cda de semillas de cañamo o de calabaza, chia o lino molidas.
- Leche vegetal (1/2 taza)
- Polvo de hornear (1 cdita)
- Esencia de vainilla
- 1 banana pisada
- 1 cda de miel o azúcar (opcional)

Licuar todo y cocinar en wafflera.



Receta de Proteína Vegetal casera:

- 1 Taza de semillas de calabaza
- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de semillas de lino o chia
- 1 taza de avena
- 1 Taza de maní
- 1 taza de amaranto o quinoa inflada



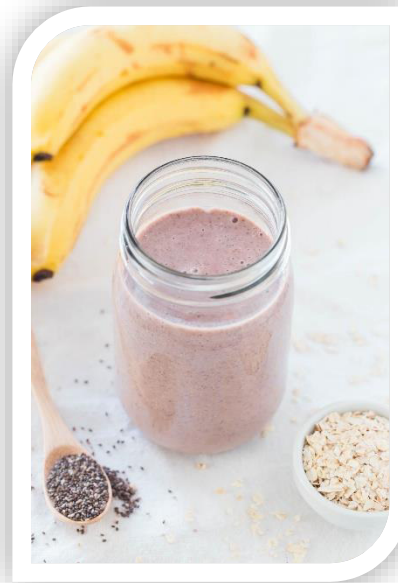
Moler todo y guardar en Heladera.

2 cucharadas soperas de este polvo aportan:

5 gr de Hidratos de carbono y 6 gramos de proteína en su licuado.

Batido Proteico para entrenamiento de fuerza

- 1 y 1/2 bananas
- taza de arándanos 1 taza de leche vegetal
- 4 cda soperas de avena (o harina de avena)
- 1 cda de manteca de maní
- 1/2 cda de china molida 1/2 cda de lino molido
- 1/2 cda de girasol molido
- 1/2 cda de semillas de calabaza
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- esencia de vainilla
- 1 cda de germen de trigo



Este batido aporta 710 calorías y 30gr gramos de proteína (HC 103gr, Grasas 39gr). Para un requerimiento mayor por entrenamiento intenso se puede agregar 1 cda sopera de Proteína vegana a base de arvejas o soja orgánica que lleva las calorías a 810 y las proteínas a 45gr (200cal). HC 50%, Grasas 43%, Proteínas 24%.

Complementar la Suplementación con:

- Espirulina de 5 a 6 comprimidos diarios
- Multivitamínico
- Polen
- Jugos verdes o de remolacha
- Vitamina B 12

- Calcio (lo aportan los vegetales verdes, las coles, nueces, almendras, legumbres y sésamo, el tofu, algas marinas) También suplementos comerciales

- Zinc: Sésamo, semillas de calabaza, suplementos comerciales (mejoran la capacidad muscular)

- Hierro (especialmente importante en mujeres deportistas): las legumbres en general (especialmente las lentejas), Hojas verdes, espinaca, alcachofas, ciruelas pasas, pasas. Combinar siempre vegetales y legumbres con fuente de vitamina C para mejorar la absorción del Hierro (morrón rojo, o limón).

- Vitamina C: mejora la formación del colágeno (2 gramos/día)

- Vitamina D (tomar suplemento en caso de deficiencia)

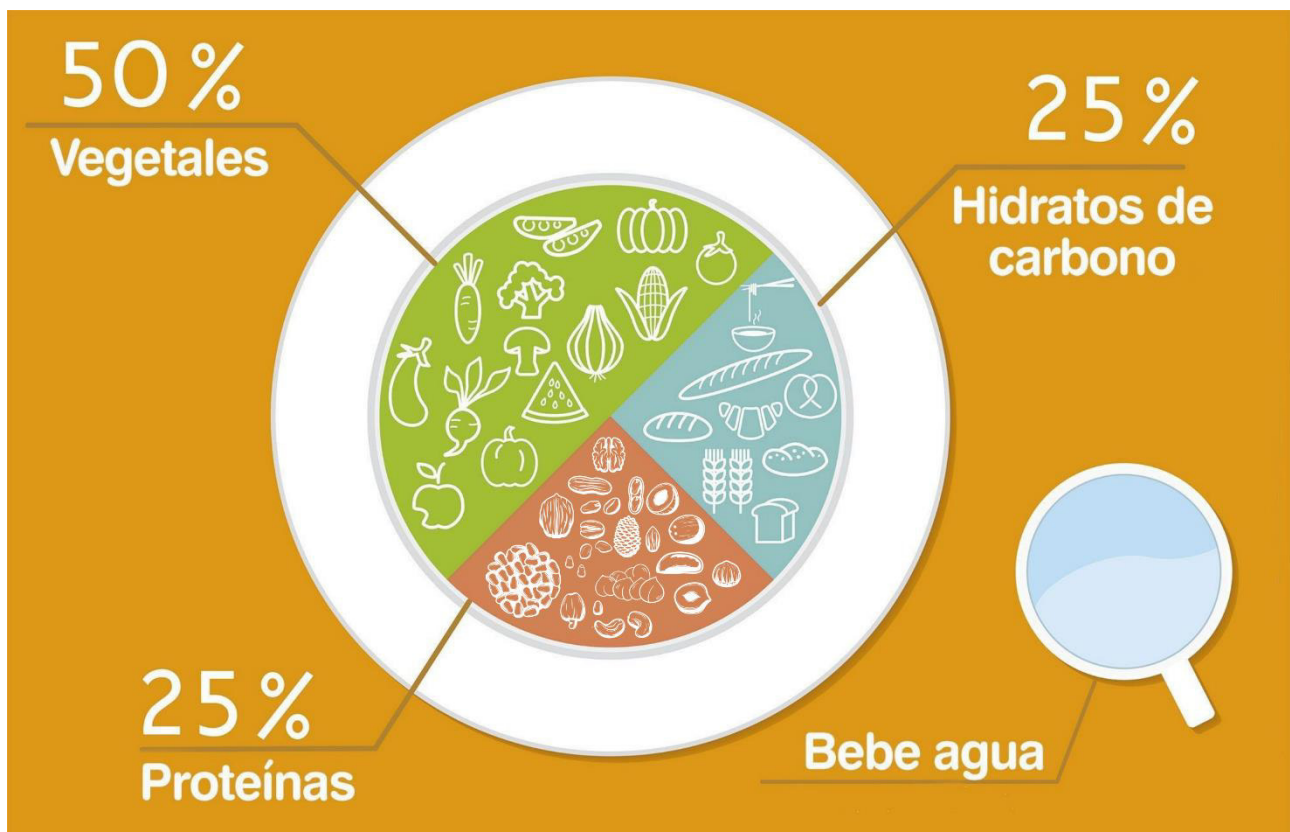


Almuerzo:

Agregar fuentes de proteína y grasa saludables:

- aceite de lino (aporta omega 3) 1 o 2 cucharadas soperas
- palta (120gr aprox)
- tofu orgánico (una rodaja)
- Legumbres (1 o 2 tazas)
- levadura de cerveza (2 cdas soperas)
- germen de trigo (1cda soperas)
- quinoa (1 taza)

Respetar las proporciones del plato (50% vegetales, 25% de cereales y tubérculos, 25% proteína)



Otros Suplementos (opcionales)

BCAA: Son los aminoácidos ramificados de cadena corta (isoleucina - valina - leucina). Estos aminoácidos son captados con avidez por el musculo esquelético, generando un efecto ergogenico, reduce la fatiga muscular y mejoran el rendimiento. Es decir que ayudan en la recuperación muscular luego de entrenamientos intensos. Sin embargo, no existen evidencias firmes que corroboren un incremento de la perfomance atlética, o que permita mejorar marcas deportivas. Existen varias contraindicaciones y precauciones para su uso por lo que su utilizaciones debe hacerse bajo prescripción medica.

L- Glutamina: facilita la fabricación de proteínas y reparación de fibras musculares. Al proveer mayor alcalinidad a nivel muscular

permite realizar ejercicios de musculación mas intensos y prolongados. En casos de actividad física aeróbica intensa ayuda a prevenir la perdida de masa muscular en reposo. Cuando se realiza ejercicio muscular intenso y no se repone adecuadamente la L-Glutamina muchas veces hay mayor riesgo de infecciones.

La Dosis varia de 1.5 a 4.5gr/día (siempre usarlo bajo indicación medica)

L- Carnitina: Un trabajo de revisión de estudios clínicos concluyó que no existe base científica para la creencia de que los complementos de L-carnitina mejoren el desempeño atlético.

Otros son:

B- alanina

L- ornitina

L- Arginina

L- prolina

Todos ellos pueden ser utilizados bajo supervisión médica. Pero debe saberse que la mejor manera de obtener estos aminoácidos es a través de una dieta equilibrada y completa.

Bibliografía:

Nutrición Orthomolecular, Dr. Jorge Alonso, Buenos Aires, Argentina, Año 2019

¿Como lograr mejor definición Corporal?

¿Como ganar masa muscular?

Suplementos, ¿Cuales?

Aquellas personas que comienzan una rutina de actividad física intensa (especialmente de fuerza y resistencia) y llevan una dieta vegetariana, en general temen la falta de energía o no incorporar los nutrientes esenciales para tener un mejor rendimiento y aumentar su masa muscular.

Este material aporta información práctica acerca de cómo calcular las calorías necesarias según el tipo corporal y la actividad a realizar, así como recetas de batidos proteicos veganos, waffles proteicos y modelos de menús.

Recetas de batidos proteicos veganos,

waffles veganos,

proteína vegetal casera



ACERCA DEL AUTOR

Maria Irene Pena

Medica Pediatra

Fitoterapeuta

Nutrición Orthomolecuar



SCAN ME

VP VERDAD
PRESENTE