

## COLUMNA

**Bautista Espinoza E.**  
Académico de Nutrición y Dietética  
Universidad San Sebastián



# Una buena alimentación para empezar a ejercitarse

Se acerca el buen tiempo y muchos ya piensan en iniciar una rutina de ejercicios para bajar de peso. Lo primero que se debe considerar es que sin una buena alimentación es imposible mejorar el estado de salud y rendimiento deportivo. También hay que tener claridad sobre qué objetivo se pretende alcanzar, ya sea mejorar el estado de salud, disminuir peso, reducir porcentaje de materia grasa corporal, aumentar masa muscular, entre otros.

Al comenzar un proceso de rutina de ejercicio es fundamental respetar y mantener los horarios de alimentación. En cuanto a la composición de cada uno de los horarios, estos deben ser equilibrados y con aporte de nutrientes como proteínas de alto valor biológico, glúcidos de buena calidad (absorción lenta), grasas saludables, micronutrientes, probióticos, prebióticos, entre otros. Por ejemplo, consumir un desayuno saludable antes de ejercitarse, permite tener un mejor rendimiento durante el ejercicio. En cuanto a la composición de ese desayuno, lo recomendado es que siempre haya una buena fuente de proteína (huevo, jamón, atún), acompañado de cereal (pan o cereal integral), frutas de distintos colores, idealmente del tipo berries o mezclados con plátano, también podría incorporarse

leche semidescremada o alguna bebida vegetal, por ejemplo, de almendras. Si el ejercicio se realiza en la mañana, debe hacerse idealmente una hora después de desayunar. Beber café durante el desayuno puede ayudar a mejorar el rendimiento.

Otro cambio que se debe hacer en la alimentación si se desea obtener buenos resultados, es reducir o eliminar el consumo de comida chatarra o ultra procesada. Además de reducir el consumo de alcohol, ya que este afecta directamente la hidratación (cuando bebemos alcohol, el cuerpo cursa un proceso de deshidratación), también compromete la recuperación post ejercicio o entrenamiento. Mantener una buena hidratación es fundamental, esta se debe realizar antes, durante y después del ejercicio.

Si la rutina de ejercicio está muy alejada del horario de comida principal, consumir una colación antes de ejercitarse puede ayudar a evitar la fatiga, pero debe ser liviana, por ejemplo, una fruta (plátano, manzana), barra energética, batido de frutas, yogurt, etc. Se debe recordar que es solo una colación que tiene por objetivo aportar nutrientes útiles para el ejercicio. También se puede consumir una colación durante el ejercicio, dependiendo de cómo se sienta la persona.