

REGATA A RIO





QUE SOMOS ?

UN ESQUELETO :
MASA MUSCULAR
MASA GRASA
AGUA



NUTRICION CORRECTA - NO SOLO ES ALIMENTARSE

- La regata no comienza en la línea de largada .
- El antes habla de los cambios en tierra para aplicarlos en la regata .

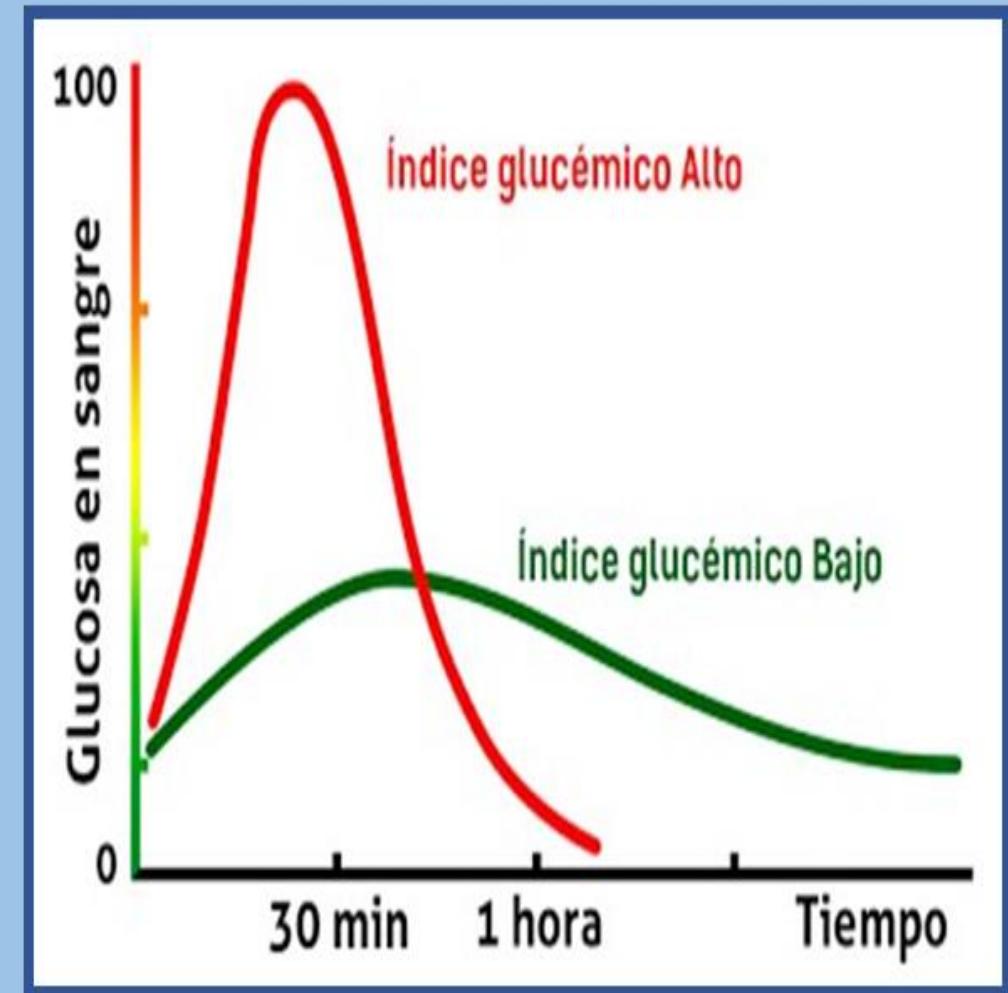


MACRONUTRIENTES

- **Hidratos de carbono** 4 kcal/g
 - Energía en forma de 'combustible' empleada en los músculos (procedente del almidón, los azúcares y el glicógeno)
 - Control del colesterol y de los lípidos (vía la ingesta de fibra)
 - Asistencia a los procesos de digestión (vía la ingesta de fibra)
 - Absorción de nutrientes y de agua (procedente de los azúcares)
- **Proteínas** 4 kcal/g
 - Energía en forma de 'combustible' empleada en los músculos (si no existiese energía procedente de los carbohidratos)
 - Reparto de los aminoácidos esenciales
 - Esenciales en el mantenimiento y reparación y generación de nuevos tejidos
 - Asiste en el balance de fluidos (entre el interior y el exterior de la célula)
 - Transporte de micronutrientes en el torrente sanguíneo (transporta vitaminas, minerales y grasas a las células)
- **Grasas** 9 kcal/g
 - Transporta a las vitaminas solubles en grasas (como pueden ser las vitaminas A, D, E y K)
 - Reparto de los aminoácidos esenciales
 - Energía en forma de 'combustible' empleada en los músculos (en actividades de baja y moderada intensidad)
 - control de la saciedad (mantiene saciado al deportista en la ingestión de alimentos)
 - Es un ingrediente de muchas hormonas



Índice glucémico





¿Cuál es su importancia en el deporte ?

- Un alimento de BAJO índice glucémico produce una respuesta menor en la glucemia **y más prolongada**; (Es decir el índice glucémico bajo tiene un impacto menor en el aumento de la glucosa, de allí la importancia de elegir correctamente el alimento a consumir)
- Mientras un alimento de índice ALTO, se absorbe rápidamente produciendo una glucemia elevada pero de corto tiempo; es bueno como fuente de energía rápida para el ejercicio pero no para una persona con diabetes, salvo en el tratamiento de una hipoglucemia. **En la imagen se puede observar en color rojo un alimento con un índice glucémico alto y como aumenta el nivel de glucosa rápidamente en sangre .**



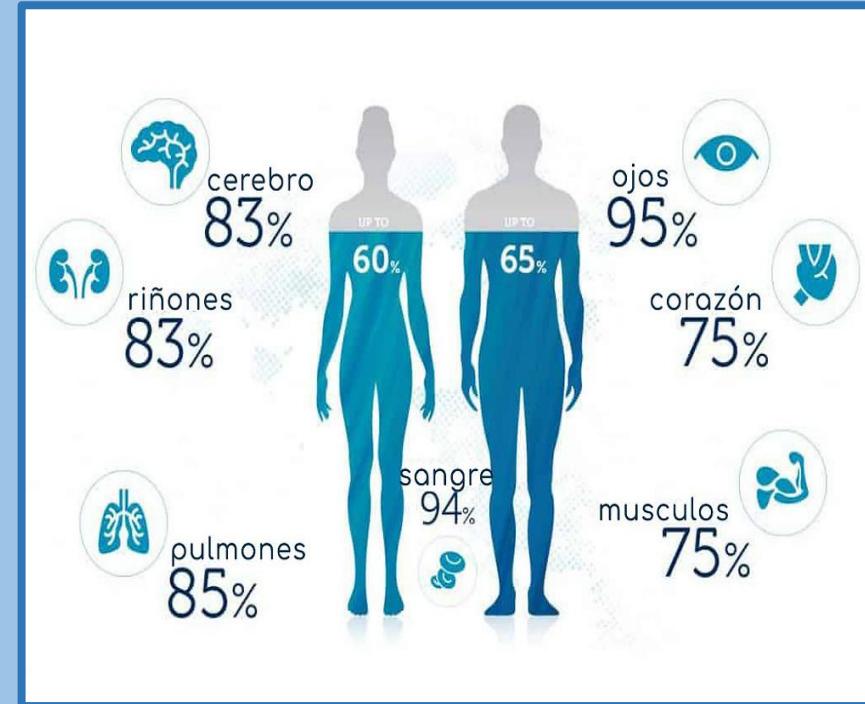
IG BAJO

1. Cereales p/desayuno basados en avena, salvado, frutas secas.
2. Panes hechos con semillas, cebada, soja, avena, harina integral.
3. Pasta al dente o 100% trigo candeal en lugar de puré de papa.
4. Legumbres combinadas con arroz integral o trigo.
5. Papa cocida y enfriada. Puede recalentarse.
6. Frutos secos (nueces-almendras y avellanas)



AGUA

- El agua es un elemento imprescindible en toda nutrición deportiva.
- El agua es el compuesto más abundante en el cuerpo humano
- Los músculos se componen de un 70% - 75% de agua,
- Tejidos grasos del cuerpo se componen de un 10% a un 15%.
- De esto se puede deducir que el entrenamiento de deportistas con gran masa muscular necesita de grandes cantidades de agua.



Llevar en cantidades adecuadas para cada tripulante :

VCT 2500 calorías – 2,5 litros considerar el gasto aumentado por deporte

AGUA- DESIDRATACION

ORINA EL MEJOR TESTER

| | |
|----------|--------------------------|
| 1 | HIDRATADO |
| 2 | HIDRATADO |
| 3 | HIDRATADO |
| 4 | DESHIDRATADO |
| 5 | DESHIDRATADO |
| 6 | DESHIDRATADO |
| 7 | SEVERAMENTE DESHIDRATADO |
| 8 | SEVERAMENTE DESHIDRATADO |

RECOMENDACION

Una persona sedentaria se recomienda la ingesta de un mililitro de agua por cada caloría consumida (1 ml/kcal).

Por igual a los atletas, por ejemplo un ciclista que corre en una etapa de montaña y que consume 6000 kcal/día debe consumir al menos 6 litros de agua

CUANDO DEBE HIDRATARSE ? ANTES – DURANTE - DESPUES



Deshidratación

Ocurre cuando el cuerpo no tiene tanta agua y líquidos como es necesario. Puede ser leve, moderada o grave, según la cantidad de líquido corporal que se haya perdido o que no se haya repuesto. La deshidratación grave es una emergencia que pone la vida en peligro.

Causas

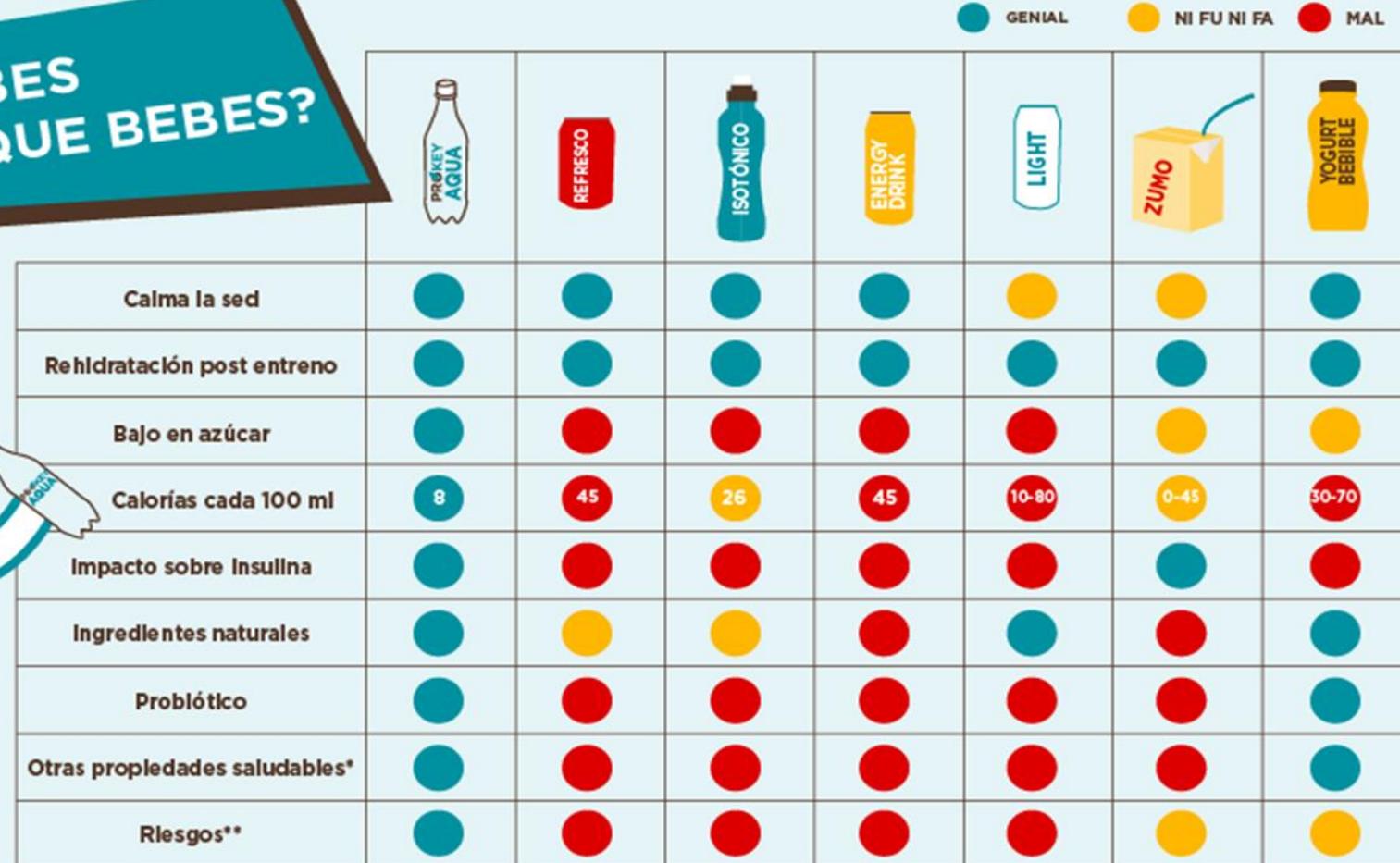
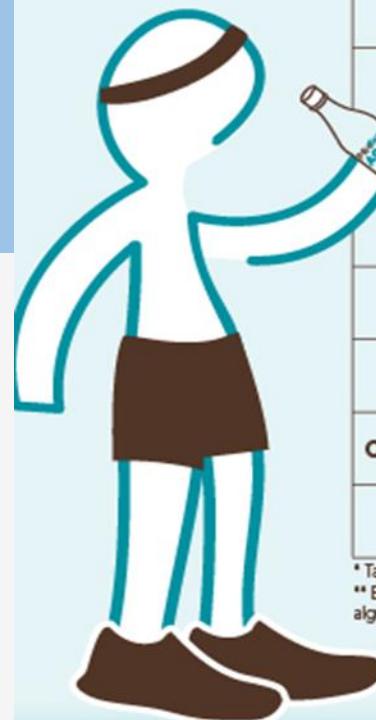
- Insuficiente agua o líquidos, o ambos.
- Sudoración excesiva, por ejemplo, a causa del ejercicio en clima cálido o demasiado abrigado
- Fiebre
- Vómitos o diarrea
- Orinar demasiado (la diabetes no controlada o algunos medicamentos, como los diuréticos, pueden provocar se orine mucho)

CUANDO DEBE HIDRATARSE ?
ANTES – DURANTE - DESPUES



Hic

¿SABES LO QUE BEBES?



* Tanto el yogur/leches fermentadas como el kéfir de agua pueden mejorar la función intestinal y el sistema inmune. El kéfir de agua tiene efectos antimicrobianos y puede reducir los niveles de colesterol.

** El principal riesgo de las bebidas azucaradas es su asociación con el incremento de riesgo de sufrir obesidad, diabetes y caries. En el caso de las bebidas dulcoradas, aunque se consideran seguras, algunos estudios lo ponen en duda. Los yogures de beber poseen proteínas lácteas, relacionadas con algunos problemas de autoinmunidad.

Infografía e elaborada por: **PROKEY** ULTRA HEALTHY DRINK www.prokeydrinks.com

NURIA LLORT DISSENY





¿Cuáles son los signos y síntomas de deshidratación?

- Boca seca o pegajosa o lengua hinchada.
- Fatiga o debilidad.
- Irritabilidad.
- Mareos o vahídos.
- Náuseas y vómitos.
- Dolores de cabeza.
- Estreñimiento.
- Sequedad de la piel.





El agua no solo sirve para lograr un balance hídrico sino que también interviene en la termorregulación durante el ejercicio físico Ambas son de gran importancia en el rendimiento deportivo. La sensación de sed no es un mecanismo de control primario, sino más bien una señal de alerta, es decir surge cuando ya ha ocurrido una importante pérdida de agua corporal, **COSA QUE NUNCA DEBES PERMITIR**, Cuando se plantea el tener sed, la persona ya está deshidratada. Por esto, es fundamental implementar medidas de hidratación reguladas y no esperar a último momento para hidratarse

Durante el ejercicio físico, el agua cumple las siguientes funciones:

- Regulación de la temperatura corporal
- Vehículo para la entrega de nutrientes a las células musculares
- Eliminación de metabolitos y toxinas .
- Lubricación de las articulaciones



También mantiene la concentración de los electrolitos, lo cual es importante en:

- Transmisión del impulso nervioso
- Contracción muscular



Bebidas energizantes





SUPLEMENTACION

Los suplementos nutricionales son recomendados por los especialistas para que el deportista pueda cubrir sus requerimientos nutricionales logrando mejorar el rendimiento deportivo y una óptima recuperación después de realizar el ejercicio

La industria de los suplementos nutricionales ofrece muchos productos, sin embargo **no todos los productos mejoran el rendimiento deportivo** y no todos los productos funcionan para todas las disciplinas.

Entrenar no es sufrir , entrenar es disfrutar .



CONSTIPACION

Tránsito intestinal poco frecuente

Recomendaciones a bordo :

1. Ingesta de líquidos (agua en particular)
2. Semillas de chia , lino o sésamo .Enteras , dejarlas en remojo (activarlas) Cuidado los que padeczan de DVT.
3. Frutas desecadas(ciruelas,orejones de durazno o pera o damasco)
Cuidado los que padeczan colon irritable
4. Panes integrales , con salvado o integrales .
5. Frutas frescas con cascara .



Recomendaciones generales

- Nunca tomar la guardia sin haber ingerido alimentos .
Un carbohidrato y una proteína :
 - Pan integral y queso de pasta semi-dura y una fruta + agua o infusión
 - Huevo revuelto + pan integral
- Si la guardia es complicada : Geles y barras proteicas



Que llevamos ???

1- Armar una grilla , que sea factible de cumplir – Permitirá ordenarse al momento de la estiba

| | DIA 1 | DIA 2 | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 | DIA 8 | DIA 9 | DIA 10 |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| DESAYUNO | | | | | | | | | | |
| ALMUERZO | | | | | | | | | | |
| COLACION | | | | | | | | | | |
| CENA | | | | | | | | | | |

2-Designar un responsable –Que tenga capacidad de organizar, no solo voluntad .

Que determine la estiba de alimentos correctamente .Con señalización y si es posible plano de ubicación de los mismos .

3-Verificar patologías de la tripulación –intolerancias /alergias alimentarias y preferencias.

4-Elegir alimentos frescos para los primeros días (la duda y sospecha no se consumen)

5-Elegir preparaciones con atmósfera controlada o al vacío que se puedan refrigerar .Verificar el correcto funcionamiento de los equipos refrigerantes.

6-No utilizar papel para envolver alimentos , todos deben estar en tupper con alitas y etiquetados .





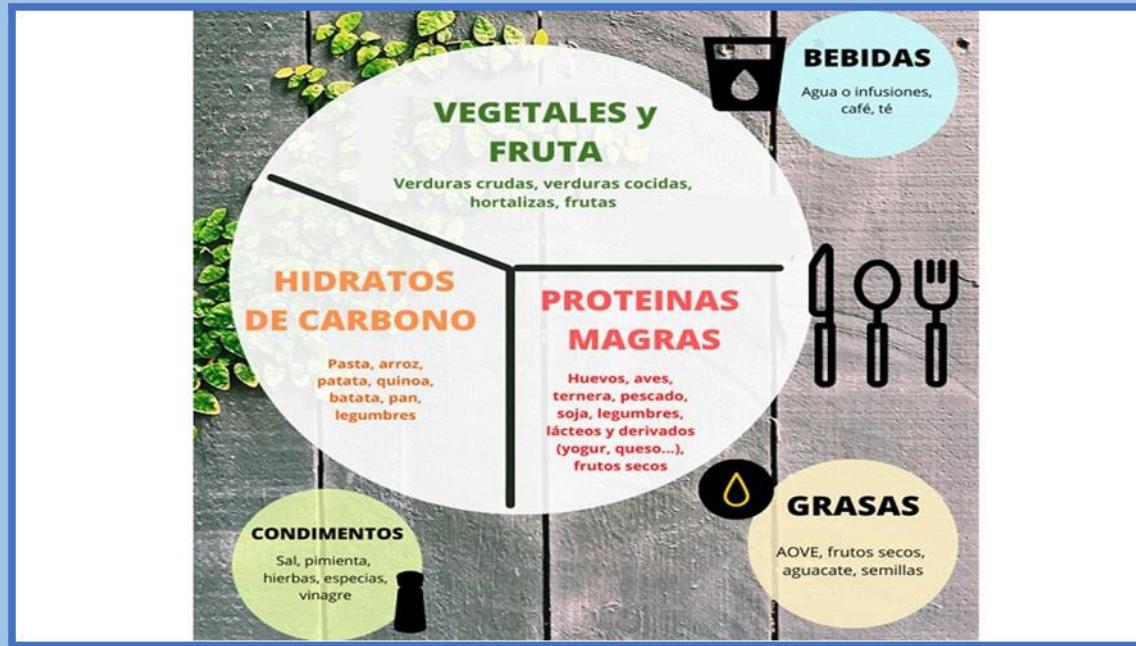
COMIDAS

- Llevar preparadas para el primero , segundo y tercer día
Lo sobrante se desecha como sobrante orgánico

RECURRIR :

- Vegetales deshidratados como aporte de fibra
- Frutas desecadas para aporte de fibra
- Huevos bien estibados en tupper y rotulados
- Quesos blandos que se encuentren en envases adecuados
- Quesos de pasta semi-dura como Pate grass o Tipo Mar del Plata
- Humus
- Panes integrales (envasados al vacío) o realizar pan

PLATO



BUENOS VIENTOS !!!

