

Nutrición

No puedes entrenar con una alimentación inadecuada. Así de simple. Simplemente no lograras alcanzar tus objetivos en cuanto a salud y rendimiento se refiere (perder grasa, aumentar masa muscular, regular la presión arterial, controlar triglicéridos y glicemia) sin tener en consideración tu nutrición.

¿Que alimentos debo evitar?

El consumo excesivo de carbohidratos de alto índice glicémico es un factor importante en los problemas de salud derivados de conductas alimenticias. Estos carbohidratos elevan el nivel de azúcar en la sangre rápidamente. A estos azúcares corresponden las harinas y azúcares refinados y sus derivados: pan, pastas, azúcar blanca, bebidas gaseosas, jugos en polvo, algunos famosos cereales para el desayuno..etc.

¿Cual es el problema con los carbohidratos de alto índice glucémico?

El problema con los carbohidratos de alto índice glucémico es que ellos generan una alta respuesta insulínica. La insulina es una de las hormonas esenciales para la vida, sin embargo el incremento crónico de la insulina genera hiperinsulinismo, el cual está ligado a diversas enfermedades como la obesidad, niveles altos de colesterol, presión arterial elevada, enfermedad arterial coronaria prematura, incremento del riesgo de cánceres (mama, endometrio, colon), es decir abre una puerta a múltiples enfermedades y disfunciones

Sin embargo estos tipos de alimentos se pueden usar durante o después de eventos de resistencia de larga duración (ejemplo, bebidas deportivas, barritas energéticas). Hay que aclarar que usar 20 minutos la trotadora en un gimnasio o un paseo dominical en bicicleta no es excusa para ingerir litros de estas bebidas.

¿Entonces, que debemos comer?

La dieta moderna desarmoniza con nuestros genes. La evolución no ha podido mantener el paso de los avances en la agricultura y el procesamiento industrial de alimentos, esta situación se está convirtiendo en uno de los mayores problemas de salud en el hombre moderno. Diversos estudios han ligado a las enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, osteoporosis, obesidad y disfunciones psicológicas con una alta ingesta de azúcares o carbohidratos refinados.

La recomendación de CrossFit de ejercicios reales, funcionales e intensos calza perfectamente con el modelo de dieta paleolítico y del modelo de la dieta de la zona de Barry Sears, en donde se recomienda en simples palabras ingerir, carnes bajas en grasa, vegetales, nueces, almendras, fruta moderada, bajo consumo de almidón, nada de azúcar refinada. La comida de verdad es perecible, cualquier cosa que venga en envases de larga

duración es sospechosa. Guiándose con estas premisas básicas podemos vernos beneficiados en términos de salud y rendimiento.

Existe una manera muy práctica de armar un plato con las dosis adecuadas. Dividir el plato en 3/3. 1/3 de este debe ser de proteína de buena calidad, los otros 2/3 representar carbohidratos favorables y agregar una pizca de grasas buenas.

Proteína: magra y variada y representar el 30% de tu carga calórica diaria

Buenas fuentes de proteína:

- Pollo sin piel
- Pavo
- Pescado
- Carne magra
- Claras de huevo
- Tofu
- Carne de Soya



Carbohidratos: predominantemente de bajo índice glucémico y representar un 30-40% de las calorías diarias.

Carbohidratos favorables:

- Todos los vegetales (excepto maíz)
- Todas las frutas (excepto bananas & uvas)
- Granos seleccionados (avena y cebada)



Carbohidratos poco favorables:

- Granos y almidón (pasta, pan, bagels, cereales, papas, etc.)
- Algunas frutas (bananas, uvas, etc.)
- Algunos vegetales (maíz)

Grasas: preferir grasas insaturadas, consumir alimentos ricos en ácido Omega-3, y debe representar un 30% de las calorías ingeridas a diario

Grasas buenas:

- Aceite de Oliva
- Almendras
- Paltas

Grasas malas:

- Grasa de animal
- Yemas de huevo
- Organos de animales
- Alimentos procesados(ricos en grasas trans)

