

La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark

El mejor libro de nutrición para la gente activa

Nancy Clark, MS, RD

Máster en Ciencias, Dietista Colegiada
Healthworks Fitness Center
Chestnut Hill, Massachusetts

2ª edición
revisada y ampliada



Índice

Prefacio	V
Parte primera. Nutrición diaria para la gente activa	
Capítulo 1 Elaboración de un plan nutricional repleto de energía	3
Capítulo 2 Comer para estar sano toda la vida	33
Capítulo 3 El desayuno: la clave para una dieta deportiva con éxito	63
Capítulo 4 Comer y cenar: en casa y fuera	81
Capítulo 5 Tentempiés y atracones de tentempiés	99
Capítulo 6 Hidratos de carbono para alimentar los músculos	109
Capítulo 7 Proteínas para formar y reparar músculos	137
Capítulo 8 Reposición de los líquidos que perdemos por el sudor	159
Parte segunda. Nutrición científica para el éxito deportivo	
Capítulo 9 Recargar energía antes de la actividad física	179
Capítulo 10 Recargar energía durante y después de la actividad física	195
Capítulo 11 Suplementos, potenciadores del rendimiento y otros productos comerciales para deportistas	213
Capítulo 12 Requerimientos nutricionales específicos de la edad	231
Parte tercera. Equilibrio del peso y la actividad física	
Capítulo 13 Evaluación de su cuerpo: ¿gordo, en forma o normal?	245
Capítulo 14 Ganar músculo sin acumular grasa	265
Capítulo 15 Perder peso sin pasar hambre	283
Capítulo 16 Cuando la dieta se convierte en un problema: trastornos de la conducta alimentaria y obsesiones relacionadas con la comida ..	309
Parte cuarta. Recetas ganadoras para un rendimiento máximo	
Capítulo 17 Panes y desayunos	337
Capítulo 18 Pasta, arroz y patatas	351

Capítulo 19	Hortalizas y ensaladas	363
Capítulo 20	Pollo y pavo	375
Capítulo 21	Pescado y marisco	389
Capítulo 22	Carne de vacuno y de cerdo	399
Capítulo 23	Legumbres y tofu	407
Capítulo 24	Bebidas y batidos	417
Capítulo 25	Tentempiés y postres	425
Apéndice A.	Para más información	437
Apéndice B.	Referencias selectas	453
Apéndice C.	Suplementos deportivos	469
Índice alfabético		471
Sobre la autora		483

Prefacio

“Mi dieta es horrible. Soy muy bueno en el deporte, pero muy malo a la hora de comer bien.”

“Estoy entrenando duramente, pero no consigo los resultados que deseo. Algo debe estar mal en mi dieta.”

“Me siento muy confuso acerca de lo que debo comer. ¿Qué es una dieta bien equilibrada?”

Para cada motivo para hacer ejercicio, hay una razón similar para comer bien. Sin que importe si hacemos ejercicio para mejorar el rendimiento deportivo, la condición física, la salud, alargar nuestra vida, bajar de peso, o si tenemos que permanecer activos todo el día a causa de los niños, el trabajo y un estilo de vida demasiado exigente, nos sentiremos y rendiremos mejor si alimentamos nuestro cuerpo de forma óptima. Para conseguirlo, debemos tomar los alimentos correctamente combinados en el momento adecuado. En este sentido, pueden surgir varias preguntas:

- ¿Qué debo comer antes de ir al gimnasio?
- ¿Cómo puedo perder peso y tener energía para hacer ejercicio?
- ¿Puedo comer bien aunque lo haga siempre fuera de casa?
- ¿Cómo son las barritas energéticas? ¿Son mejores, por ejemplo, que los plátanos?
- ¿Cómo debo realizar la carga de hidratos de carbono para mi primera maratón?
- ¿Qué deben comer mis hijos antes del partido de fútbol de las nueve de la mañana?
- ¿Cómo puedo calmar mi ansia por los dulces? ¡Soy adicto al azúcar!

Éstas son sólo algunas de las preguntas y dudas que los deportistas aficionados y los deportistas de competición me plantean cuando los asesoro para ganar gracias a una buena nutrición. Se sienten confusos sobre qué y cuándo comer; cómo obtener energía antes, durante y después de hacer ejercicio; cómo encontrar el camino correcto entre la jungla de suplementos comerciales, y cómo elegir la mejor dieta para perder grasa y desarrollar músculo.

En mi opinión, no hay duda de que comer los alimentos adecuados en el momento correcto mejora significativamente el rendimiento y el peso, así como la salud y el bienestar futuros. He ayudado a muchos deportistas de competición a desarrollar grandes músculos, a correr más rápido las maratones y a competir con un nivel de energía más alto. También he ayudado a muchos practicantes de *fitness* a entrenar mejor, a perder peso y a conseguir excelentes resultados. Sin embargo, muchos deportistas no saben comer bien y no hacen nada al respecto. Creen que comer bien significa no hacer caso a su sensación de hambre y evitar los alimentos sabrosos y placenteros. Y eso no es verdad.

La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark, en esta nueva edición, aclara las dudas sobre qué cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasa deberíamos consumir, y nos enseña a disfrutar de una gran variedad de alimentos sabrosos y ricos en nutrientes que pueden aportarnos lo que nos falta para vencer. Aprenderemos la más reciente información sobre los temas más importantes para la gente activa:

- Cómo perder la grasa corporal no deseada y disponer de energía para hacer ejercicio.
- Cuándo comer para optimizar el nivel de energía, el rendimiento, el crecimiento y la reparación muscular; no quedarse sin energía durante el entrenamiento (o durante el trabajo cotidiano).
- El equilibrio adecuado y las mejores fuentes de hidratos de carbono para alimentar nuestros músculos, y de proteínas para desarrollarlos, incluidos ejemplos de menús y sugerencias.
- Qué cantidad de grasa es adecuada para la dieta y cómo elegir alimentos con grasas buenas para la salud.
- Cómo conseguir suficiente cantidad de proteínas en las comidas, incluso si somos vegetarianos.
- Cómo incluir más frutas y verduras en el plan dietético diario para disfrutar sin problemas de estas fuentes de vitaminas y minerales densas en nutrientes.
- Métodos para evitar que aparezca el monstruo de las galletas (una pista: es el monstruo que nos visita cuando tenemos demasiada hambre).

Si su objetivo es mejorar su rendimiento y su salud, la información actualizada de este libro puede ayudarle a conseguirlo. Encontrará respuestas a sus preguntas sobre el índice glucémico, los aminoácidos, las bebidas energéticas, los productos dietéticos para deportistas, el sirope de maíz rico en fructosa, los calambres musculares, los alimentos biológicos, la hiponatremia y las comidas de recuperación, así como consejos

sobre cómo aplicar esta información a su dieta deportiva y su programa de entrenamiento. Haga lo que haga, no llegue al extremo de dedicarse de lleno a su deporte y fracasar en la tarea de elaborar comidas y tentempiés para ganar.

Le deseo que tenga buena salud, mucha energía y éxito con la comida.

Nancy Clark, MS, RD, CSSD
Healthworks Fitness Center
1300 Boylston Street
Chestnut Hill, MA 02467
www.nancyclarkrd.com