

## **Necesidades generales del tenista.**

Para saber lo que el cuerpo necesita, es necesario saber qué tipo de deporte estamos haciendo y por lo tanto qué tipo de “combustible” necesita nuestro organismo.

El tenis es una combinación de ejercicio de fuerza y de resistencia. El propio golpe o un sprint para llegar a una bola son ejercicios de fuerza, pero la duración de los entrenos y partidos hacen que sea también un deporte de resistencia.

Los ejercicios de fuerza son ejercicios anaeróbicos y los de resistencia son aeróbicos. Estos términos indican de que forma el cuerpo obtiene energía para llevar a cabo el ejercicio.

En situaciones aeróbicas (como por ejemplo una carrera de 10 km) se requiere la presencia de oxígeno y generalmente se oxidan glúcidos\* y ácidos grasos\*.

En ejercicios anaeróbicos (como por ejemplo levantar pesas), la demanda de energía es tan rápida y grande en ese momento que el cuerpo debe recurrir a la vía rápida: el metabolismo anaeróbico. Para este tipo de ejercicios, las proteínas tienen más importancia, ya que favorecen el aumento de masa muscular (denominado “hipertrofia muscular”).

Por lo tanto, para el tenista es importante por un lado una ingesta alta de hidratos de carbono\* y por otro lado una ingesta adecuada de proteínas de alto valor biológico\*\*. Las grasas deben formar parte de nuestra dieta, e incluso pueden presentar una fuente de energía en ejercicios intensos y muy prolongados.

En este artículo solo hablaré del grupo de macronutrientes\* más importante para el tenista:

### **Los hidratos de carbono**

Lo hidratos de carbono son la principal fuente de energía para nuestro organismo, incluyendo nuestro cerebro. Se almacenan en el hígado y en los músculos para ser aprovechados para el ejercicio. También representan una importante fuente de fibra\*\*\*, de hierro\* y de vitaminas B\*.

**Fuentes de hidratos de carbono** son por ejemplo el pan, la pasta, el arroz, las patatas, pero también la fruta y verdura.

Siempre que sea posible, os recomiendo comerlos en su forma integral, ya que – aparte de otros beneficios – tienen un índice glucémico\*\*\*\*(IG) más bajo. Eso ayuda a una subida de azúcar en sangre más lenta, más duradera y una bajada también menos bruta que la de azúcares simples. En el tenis, como en todos los deportes de resistencia, nos interesa poder aguantar tiempo sin tener bajones de energía. Para ello debemos cuidar el tipo de carbohidratos que ingerimos antes del ejercicio.

Ejemplo: te tomas un bocadillo de pan blanco (IG baguette: 95) y un cortado con azúcar (IG azúcar: 100) una hora antes de jugar. El alto índice glucémico de esta ingesta hará subir *enseguida* tu estado de energía. Pero tan pronto como sube, también bajará. Si eso pasa cuando estás en medio del segundo set, perderás la concentración (recuerda que los glúcidos también alimentan al cerebro), pero también la energía para seguir al mismo nivel.

En el tenis no solo se trata de poder aguantar físicamente. Sino también requiere concentración, fuerza mental, equilibrio, explosividad, movilidad, etc. Por lo tanto es esencial abastecer el cuerpo y los diferentes órganos implicados con el mejor “combustible” posible.

Una mejor opción de ingesta **antes** de un entreno o partido sería: un bocadillo de pan integral (IG pan integral: 51), una manzana (IG manzana: 38), y unas nueces (IG nuez: 15). La asimilación será más lenta, pero te durará más y los niveles de energía no bajarán de golpe, si no de forma suave y lenta. Llegarás al tercer set sin necesidad de tomar azúcar (en forma pura, de plátano, o de bebidas isotónicas) en cada intercambio.

**Durante y después** de un partido o entreno, es recomendable tomar carbohidratos con un IG alto. El cuerpo los absorbe y asimila más rápido y los almacenes de glucógeno en los músculos (ahora vacíos) por lo tanto se llenan con más rapidez. Eso ayuda a una mejor recuperación y una disponibilidad más inmediata. Sin embargo se debe moderar la cantidad de este tipo de carbohidratos.

## Cuántos hidratos de carbono (HC) necesitamos?

Las recomendaciones varían, pero deberían presentar un 60% de la ingesta total de energía. (Más un 25-30 % de grasas y 10-15 % de proteínas.)

Muchos expertos recomiendan una adaptación de la ingesta según la actividad física que hacemos:

Nivel de actividad*	gr HC/kg de peso corporal/ día
3-5 horas/semana	4-5
5-7 horas/semana	5-6
1-2 horas/día	6-7
2-4 horas/día	7-8
Más de 4 horas/día	8-10
*Número de horas de ejercicio o deporte de intensidad moderada	

Tabla 1) Recomendaciones de ingesta de HC según actividad física

Fuente: Bean, A. "The complete guide to Sports Nutrition"

*Ejemplo 1:* Susana juega 4 veces a la semana al tenis (1,5 h) y corre media hora dos veces a la semana. Pesa 55 kg. Según la recomendación necesita 5-6 g de HC/kg/día. Por lo tanto son 275-330 gramos de carbohidratos por día. (Es decir que 1.100 a 1.320 kcal de las calorías que ingiere deben provenir de los carbohidratos.)

*Ejemplo 2:* Pedro entrena 1 hora cada día de lunes a viernes, tiene un partido los fines de semana que dura una media de 2 horas y corre 1 hora a la semana. Pesa 80 kg. Según la tabla necesita 6-7 g de HC/kg/día, lo que hacen una media de 480-560 gramos de HC/día. (1.920 – 2.240 kcal provenientes de HC.)

La siguiente tabla demuestra la cantidad de carbohidratos de algunos alimentos.

Fuente/ Alimento	HC / 100 g
Arroz crudo	~74 g
Manzana	~11 g
Baguette	~50 g
Pasta cruda	~70 g
Plátano	~21 g
Cornflakes	~80 g
Guisantes	~12 g
Patatas hervidas	~14 g
Uvas pasa	~65 g

Tabla 2) Fuentes de HC y cantidades en gramos/100 g de alimento

La tabla demuestra que haciendo deporte, puedes ingerir cantidades bastante grandes de carbohidratos y las vas a quemar. Por lo tanto os animo a cuidar vuestra ingesta de esta excelente fuente de energía. Con todas las recomendaciones de dietas ricas en proteínas e incluso grasas, mucha gente le tiene “miedo” al pan. El pan en si no es malo, y menos si lo comes de forma integral. Lo malo es el aceite, el chorizo y el queso que van con el, o la salsa en la que lo mojas.

Lo mismo pasa con la pasta. Si la acompañas de una salsa de verduras o tomate puro y le echas unas virutas finas de parmesano, tienes un plato muy completo que te dará energía para un partido largo, sin que te sientes pesado. Si al contrario, hundes la pasta en una salsa carbonara, añades muchas calorías en forma de grasas. Además, le das más trabajo de digestión a tu organismo; energía que “se pierde” en el aparato digestivo en lugar de estar disponible para los músculos.

Por lo tanto: come pasta, come pan, come arroz y patatas. Pero busca acompañantes ligeros para así mantener tu línea y a la vez tener el combustible adecuado para rendir a tu mejor nivel.

Os dejo con algunos **consejos prácticos**:

Tentempiés sanos **antes de jugar**:

- fruta fresca
- cereales (pero atención al contenido de azúcar que algunos tienen!)
- batido de fruta con yogur
- frutos secos (óptimo es por ejemplo una mezcla de pasas, nueces, cacahuetes, orejones, etc.)

Tentempiés **durante el partido**:

- plátano
- fruta seca (como uvas pasa, orejones, dátiles, etc.)
- barritas con un alto contenido de carbohidratos

Tentempiés sanos **después del entreno/partido**:

- plátano
- fruta seca (como uvas pasa, orejones, dátiles, etc.)
- zumos o batidos de fruta (si puede ser: naturales)
- batidos de yogur
- un bocadillo de pan blanco con pechuga de pavo u otro alimento proteico bajo en grasa
- sandía u otra fruta fresca de un IG moderado - alto (la sandía es genial, también por su alto contenido en agua, y por lo tanto sirve también para rehidratarte)

Algunos **consejos generales**:

- Bebe lo suficiente antes, durante y después del partido o entreno. Lo mejor son cantidades pequeñas (de unos 100 – 200 ml) cada 10-15 minutos
- No tomes alimentos demasiado ricos en fibra ANTES de jugar, sobre todo si no estás acostumbrado.

- Aprovecha el momento justo DESPUÉS de jugar, ya que el cuerpo tiene mayor facilidad de absorción de los nutrientes. Así mejoras la recuperación hasta el próximo entreno o partido.

- Deja 2 a 4 horas entre la comida y el partido/entreno. Una hora antes puedes tomar un tentempié.

- Si tienes más de un partido en el mismo día (por ejemplo si compites en individual y dobles), es aconsejable tomar varias ingestas pequeñas en lugar de una grande entre las dos pruebas.

Mis propuestas son alimentos muy prácticos y fáciles de llevar. Solo debes pensar en tenerlos en tu bolsa de tenis y ya no tendrás que sacarte una chocolatina de la máquina o tomar un croasan en la cafetería del club entre trabajo y entreno o entre colegio (de tus hijos...) y partido.

Organízate! Tu cuerpo te lo agradecerá.

## Glosario:

*\* Los **glúcidos** (o carbohidratos o hidratos de carbóno o sacáridos), las **proteínas** (=biomoléculas formadas por aminoácidos) y los **ácidos grasos** (o lípidos o grasas) son los tres grupos de **macronutrientes**. Los macronutrientes son los nutrientes que nos aportan energía. Esta energía se mide en kilojoules (kj) o en kilocalorías (kcal).*

*1g de proteína aporta 4 kcal*

*1g de carbohidrato aporta 4 kcal*

*1 g de grasa aporta 9 kcal*

*(otro grupo que aporta energía pero en forma de calorías "vacías" es el alcohol: 7kcal/g).*

*Los **micronutrientes** son nutrientes que no aportan energía, como las **vitaminas** (A, C, E, etc.) y los **minerales** (hierro, potasio, sodio, etc.). Tienen otras funciones en el cuerpo humano.*

**\*\* Valor biológico:** indica a que grado la proteína y sus propiedades pueden ser absorbidas y sintetizadas por el cuerpo humano. Las proteínas tienen valores biológicos diferentes. Tomando por ejemplo la misma cantidad de proteína en gramos de soja y de carne roja, el cuerpo aprovechará más la proteína proveniente de la carne. El valor biológico se puede mejorar combinando ciertos alimentos, como por ejemplo las lentejas y el arroz (los diferentes tipos de proteínas se complementarán y serán mejor asimilados y aprovechados por el cuerpo). El valor biológico también puede variar en alimentos en su forma pura.

Como proteína de referencia - con el mejor valor biológico - se ha definido el suero de leche, seguido por el huevo y la leche humana.

**\*\* Fibra:** La fibra forma parte de los carbohidratos. El cuerpo no la puede absorber, pero tiene funciones muy importantes en el tracto gastrointestinal. La fibra solo se encuentra en alimentos vegetales, como la fruta, verdura, cereales, etc.

**\*\*\*\* Índice glucémico (IG):** es una medida para informar sobre la respuesta glucémica después de ingerir un alimento. Con la ingesta de la misma cantidad de carbohidratos se consiguen diferentes niveles plasmáticos de glucosa (glucemia). Se indica en números de 0-100, siendo la glucosa (azúcar simple) el patrón con un IG de 100. Si un alimento tiene un IG de 50, significa que el nivel de azúcar en sangre sube un 50% menos que después de una ingesta de azúcar.