

NUTRICIÓN DEPORTIVA ANTIINFLAMATORIA

22 de febrero
19:00 h



Maria Villena

Dietista integrativa

PRESENTACIÓN DEL TALLER

- Presentación
- Contexto inflamatorio. Sensibilidades alimentarias, intestino permeable, estrés y toxinas.
- Alimentación inflamatoria: gluten y antinutrientes. Ultraprocesados.
- Alimentación antiinflamatoria.
- Alimentación y deporte: necesidades nutricionales en el ejercicio físico. Necesidades protéicas y suplementación natural
- Aumentar de peso de manera saludable.
- Recetas energéticas antiinflamatorias.

SOBRE MÍ



He ido experimentando conmigo distintas estrategias para entrenar de forma más eficiente. Cuando empecé a hacer deporte hacía una ingesta de 5-6 comidas al día, tomaba suplementación proteica y apenas dejaba descansar el músculo de una sesión a otra.

Fue después de especializarme en este campo cuando entendí que no hace falta comer tantas veces para obtener una buena masa muscular, y que los batidos o la suplementación pueden ir bien en momentos puntuales, pero manteniendo una alimentación completa y nutritiva, un entrenamiento pautado y sobre todo una buena gestión del descanso, también se pueden conseguir grandes resultados.

CONTEXTO INFLAMATORIO

Sensibilidades alimentarias, intestino permeable,
estrés y toxinas.



ALIMENTACIÓN INFLAMATORIA

Abuso de azúcares, cereales refinados, grasas saturadas de mala calidad, comidas procesadas y altas en sal, excesivo aporte proteico, comidas hipercalóricas sin alimento, aditivos químicos y comida procesada, bebidas azucaradas, etc. Menor cantidad de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.



Se resiente la salud de la persona deportista y su rendimiento.

Gluten y cereales modernos, relacionado con la permeabilidad y la disbiosis intestinal. Alteraciones inmunitarias y citoquinas pro-inflamatorias.

Lácteos, efecto pro-inflamatorio. Relentiza el tránsito intestinal. Muy alergénica. Favorece la secreción de mucosidad.

Azúcar refinado, produce micro roturas en la membrana intestinal. Es dopaminérgico. Ladrón de vitaminas y minerales. Fatiga y niebla mental.

Edulcorantes, sospechosos de producir resistencia a la insulina; daño en la microbiota intestinal.

Legumbres, antinutrientes; impide la absorción de ciertos minerales. Pueden provocar molestias digestivas.

Grasas refinadas, presentes en los productos ultraprocesados. Generan muchísima inflamación y están relacionadas con el síndrome metabólico.

MEJORA DE DIGESTIONES Y PATOLOGÍA DIGESTIVA

Cuando hay una patología digestiva de base o durante la fase de ganancia de masa muscular o mejora de la composición corporal, el proceso se puede ver alterado.

Va a costar mucho que los nutrientes se absorban y lleguen al músculo.

Las molestias intestinales nos pueden sabotear a la hora de la práctica deportiva, ya que tendremos menos energía debido a las molestias estomacales o intestinales.

Resolver la causa de la sintomatología digestiva para poder absorber los nutrientes que van a ayudarnos a aumentar el músculo.



Recuperar la salud intestinal para poder recuperar el peso.

RITMOS CIRCADIANOS

luz natural - Descanso nocturno

Conexión con nuestro desarrollo como especie.

Comer y realizar ejercicio con luz solar. Dormir con oscuridad.

Las pantallas y las luces artificiales son muy disruptoras, ya que nuestro cerebro percibe que sigue siendo de día, esto dificulta el buen descanso.

Además la luz azul de la pantalla inhibe la producción de la melatonina.

↑ **Sensibilidad a la insulina y cortisol**

↓ **Testosterona**



Es más difícil perder grasa y ganar músculo cuando dormimos poco.

ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA



Función de los nutrientes:

Proteínas: crecimiento y reparación de tejidos.

Glúcidos: aporte energético.

Lípidos: aporte de energía y función termoreguladora. Necesarias para la absorción de vitaminas liposolubles. Ayudan a sintetizar hormonas.

Vitaminas y minerales: regulación del funcionamiento del organismo.

POLIFENOLES



Generan diversidad en la microbiota y permiten que haya un buen equilibrio bacteriano.

“Somos lo que absorbemos de los alimentos que comemos y somos la capacidad de eliminar sus desechos del organismo”.

NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL DEPORTE



Alimentación nutritiva y actividad física planificada.

Buen aporte de minerales, vitaminas y oligoelementos.

Alimentos energéticos.

Hidratación.

AUMENTAR MASA MUSCULAR DE FORMA SALUDABLE

La alimentación de una persona que practica deporte debe partir de la base de una alimentación sana.

- Ingesta de **hidrato de carbono** para recuperar el glucógeno muscular: tubérculos, vegetales, hortalizas, cereales integrales o legumbres (según tolerancia).
- **Aminoácidos esenciales** (proteínas). Potencian el desarrollo y el crecimiento muscular. Potenciar aquellas de alto valor biológico y de buena asimilación: carne de pasto, aves, pescado, marisco, huevos, lácteos fermentados (según tolerancia).
- **Grasas**: depósito de energía y creación de estructuras. Fuente: omega 3 (pescado azul salvaje), aguacate, coco, aceite de lino, aceite de oliva, aceite de coco, ghee, aceitunas, frutos secos y tahini.

AUMENTAR MASA MUSCULAR DE FORMA SALUDABLE

La alimentación de una persona que practica deporte debe partir de la base de una alimentación sana.

- **Hierro:** transporte de oxígeno y dióxido de carbono. La práctica de deportes de resistencia y las pérdidas menstruales pueden provocar unos niveles demasiado bajos (anemia).
- **Zinc:** participa en la creación de energía. En deportistas puede darse un desequilibrio si la pérdida a través de la orina y el sudor no es repuesta con la dieta.
- **Magnesio:** participa en el metabolismo de los glúcidos y los lípidos. Fundamental en un deportista ya que su carencia puede afectar al rendimiento. Sus pérdidas por la sudoración pueden provocar problemas musculares, como calambres.
- **Sodio:** función: equilibrar los líquidos corporales y asegurar la presión osmótica de la presión sanguínea. Participa en los impulsos nerviosos y la contracción de los músculos. Su exceso o carencia son regulados por el riñón. El exceso de ejercicio puede provocar demasiadas pérdidas a través del sudor.

AUMENTAR MASA MUSCULAR DE FORMA SALUDABLE

La alimentación de una persona que practica deporte debe partir de la base de una alimentación sana.

- **Sodio:** función: equilibrar los líquidos corporales. Participa en los impulsos nerviosos y la contracción de los músculos. El exceso de ejercicio puede provocar demasiadas pérdidas a través del sudor.
- **Potasio:** mantiene el nivel de los fluidos corporales, participa en el sistema nervioso dirigido a la contracción muscular. En los músculos tiene un papel en el almacenamiento de glucógeno.
- **Calcio:** vasoconstricción/vasodilatación de los vasos sanguíneos, transmisión del impulso nervioso, contracción muscular y secreción de hormonas como la insulina.
- **Manganeso:** nos protege contra los radicales libres, más abundantes en el organismo de un deportista.
- **Cobre:** la sudoración puede provocar su pérdida, la que favorece también la anemia.
- **Selenio:** mineral ideal para combatir el estrés oxidativo ya que se trata de un potente antioxidante.

¿Qué como antes de hacer ejercicio?

- Durante el ejercicio: agua de coco. Fruta fresca.
- 30 min antes: batido de leche de coco con fruta de temporada y canela.
- 90 min antes: boniato asado con jamón ibérico o huevos y vegetales.

¿Qué como después de hacer ejercicio?

Salteado de calabaza, zanahoria y pollo. Aguacate.

Caballa al horno acompañada de boniato, cebolla y brócoli.

Pavo braseado con patata prebiótica y rúcula.

CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA:



- No hacer ejercicio con el estómago lleno.
- Comidas de fácil digestión y densas en energía.
- De preferencia, alimentos ricos en agua y carbohidratos de bajo índice glucémico.
- Tomar proteínas de fácil asimilación, como el pescado.
- Consumir caldo de huesos o de algas para asegurar el aporte de electrolitos.
- Las verduras de hoja verde, proporcionan vitaminas y minerales como el calcio.
- Evitar bebidas excitantes, como el café y el alcohol.
- Para el cansancio y las agujetas: té de tres años con umeboshi/kuzu.
- Mantener unos horarios de comida similares diariamente.



Es fundamental el ejercicio físico y ejercicio de fuerza. Ya que si no realizamos una sobrecarga muscular, la dieta no tendrá el impacto que deseamos.

SUPLEMENTACIÓN

- **Vit D:** hormona interesante y necesaria para la salud de la mucosa. Si se entrena en gimnasio o bajo techo hay que ingerir vit D3 en forma de alimentos (ej: ghee) o suplementar. No sería necesaria si se entrena en la naturaleza.
- **Omega 3:** favorece el aumento de masa muscular, regula la testosterona y mejora el rendimiento deportivo. Antiinflamatorio, ayuda a reducir las agujetas.
- **Ashwagandha:** adaptógeno que ayuda a regular el estrés, hacer que mejora la respuesta al estrés cotidiano, favorece al aumento de nuestra resistencia física y crecimiento muscular.
- **Suero de leche o suero whey:** a pesar de que proviene de un lácteo, está aislado, no tiene caseína, sino albúminas hidrolizadas de fácil digestión. Hay marcas que tienen whey con probióticos añadidos y glutamina y no contienen edulcorantes.

SUPLEMENTACIÓN

- **Probióticos:** el uso de probióticos como bifidobacterias y lactobacilos pueden combatir la hiperpermeabilidad intestinal provocada por el deporte.
- **Glutamina:** participa en la síntesis de glucosa. Evita la pérdida de masa muscular, reparando tejido dañado. Participa en el sistema nervioso y regenera el sistema digestivo y muscular cuando se incrementa bruscamente la demanda de energía. excelente para reparar el intestino. Representa $\frac{2}{3}$ del total de aminoácidos del músculo. Se vende como complemento. De manera natural la encontramos en el jugo de col.
- **Exposición al frío.**

SUPERALIMENTOS

Son alimentos que se caracterizan por su aporte en antioxidantes (polifenoles), minerales, enzimas digestivas, ácidos grasos esenciales y que contienen gran valor nutricional.



MENÚ PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

DESAYUNO:

- Huevos eco revueltos con aguacate. Batido de coco con frutos rojos y almendras remojadas.

COMIDA:

- Salteado de brócoli, calabaza y espárragos con cúrcuma, pimienta y AOVE. Sardinias a la brasa con limón. Rocas de frambuesa con chocolate negro.

CENA:

- Crepe de trigo sarraceno o plátano macho con rúcula, jamón ibérico, aceitunas y germinados y vinagreta de tahini.

BEBIDAS REMINERALIZANTES:

500 ml de agua mineral + 500 ml de zumo de manzana + 1 cc de sal del Himalaya o 10 ml de agua de mar hipertónica.

1 litro de agua mineralizada + zumo de medio limón + 60 ml de zumo de naranja + 1 cc de sal del Himalaya o 10 ml de agua de mar hipertónica + 1 cs de concentrado de manzana.

BATIDO ENERGÉTICO:

30 ml de leche de almendra sin azúcar + 3 cs de copos de avena integral sin gluten o copos de quinoa + fresas eco + 1/2 plátano + 2 dátiles + 1 cs de coco rallado o chips de coco.

BATIDO ANTIOXIDANTE:

500 ml de agua + 50 gr de concentrado de manzana + 50 gr de melón + 2 cs de arándanos + concentrado de granada.

BOLITAS ENERGÉTICAS



Zanahoria/calabaza/boniato
cocido + nueces + coco
rallado + canela + dátiles
(opcionales).

MUCHAS
GRACIAS

 email: mariavillena.diet@gmail.com

 [maria_alimentacionconsciente](https://www.instagram.com/maria_alimentacionconsciente)