

TENDENCIAS

Los secretos que no conocías sobre las dietas de los atletas olímpicos

El Ciudadano · 5 de agosto de 2016



En pleno comienzo de las **Olimpiadas**, más de alguna vez nos hemos preguntado qué es lo que comen y cómo son las rutinas de cada uno de estos deportistas de alto rendimiento, cuyos cuerpos siempre poseen una fuerza impresionante, entre otras características.

Claramente la nutrición es **clave para un atleta**, y para prepararse para competiciones. Pero sabemos que no requieren sólo verduras, frutas y fibra, sino mucho más – teniendo a veces que llevar dietas bien extremas y llamativas para mantener su cuerpo y musculatura de manera óptima para competir. **La nutricionista Gabrielle Maston reveló algunos de estos secretos a *Daily Mail*.**

Los atletas olímpicos comen mucho más que una persona normal

Primero: quien piense que leer los consejos de nutrición de renombrados atletas ayudará a conseguir el cuerpo idea, debe llevar su nivel de actividad física al mismo nivel. **Y es que como sabemos, ellos entrenan demasiado, por lo que la ingesta alimentaria también es muy alta.**

La comida es además su **combustible**, por lo que tienen un consumo de 2,500 a 2,000 calorías (hombres y mujeres) diarias. Pero también depende del deporte que se haga, por ejemplo, los nadadores deben ir por mucho más.

En la recta final se debe comer menos

Cuando ya se acercan los días de competencia, los atletas deben bajar las revoluciones y cuidarse hasta que llegue el momento. Por lo mismo, **deben cuidar mucho más su alimentación**, adecuándola al gasto de energía que hay en esos días. **Todo depende de la fase del entrenamiento.**



¿Mito o realidad? En la villa Olímpica hay un McDonalds GRATIS

Esto ha sido confirmado por la nadadora australiana **Melanie Schlanger**, quien aseguró que había McDonalds ilimitado, y que era común ver a muchos nadadores (en su mayoría) cenando comida rápida en la madrugada. Esto también ocurre ya que la marca es uno de los mayores auspiciadores de las Olimpiadas.

«Cada atleta ordena 27 hamburguesas de queso, 40 McNuggets, 12 helados y una Coca-Cola dietética».

Pero recuerda: no es ideal que cualquiera vaya todos los días en la madrugada por un Cuarto de Libra – aunque sea un sueño. La actividad física intensa suple las calorías consumidas.

Cada atleta tiene nutricionistas en su espalda, para no olvidar ninguna de sus comidas – y de qué tipo es esta. A veces estos incluso los acompañan a los comedores de la Villa Olímpica, por lo que cuidan sus porciones y cada cosa que comen. **Incluso hasta les cocinan.**

Y es que ser deportista de alto rendimiento no es cosa de broma, por lo que hay algunos alimentos (o elementos) extraños que también puedes encontrar en las dietas, por ejemplo: bicarbonato.

El bicarbonato funciona **como muchos otros suplementos que deben consumir los atletas, o también el café**. Generalmente estos consumen proteínas, pero hay quienes los buscan en otras cosas.

Según Maston, el Bicarbonato **no es sólo bueno para hacer pastelería**. Por ejemplo, para los ciclistas es «un potenciador del hidrógeno, lo que hace que se sientan menos fatigados». ¿Quién lo hubiese pensado? Quizás deberías darle una vuelta a eso.

Por otra parte, la especialista afirma que es importante hacer de la alimentación algo social mientras se entrena. El comer obligado para lograr objetivos con tu cuerpo, en pos de estar en el mejor estado, puede llegar a ser agotador para el cerebro más si es en grandes cantidades. Por lo que hacerlo *relajado* es clave.

¿Piensas que uno de estos pasos te puede servir?

Fuente: [El Ciudadano](#)