

## Cómo deben alimentarse los deportistas a partir de los 60 años



**Aina Huguet, Dietista-Nutricionista de las Clínicas Alimmenta, nos aclara cómo deben alimentarse los deportistas a partir de los 60 años, si hay diferencias entre hombres y mujeres y qué deberían comer antes de un entrenamiento y de una competición.**

Aina Huguet, Dietista-Nutricionista de las Clínicas Alimmenta nos explica que la alimentación de una persona de 60 años, en general, “no dista mucho de la alimentación de un adulto sano. Se basará en una alimentación saludable, equilibrada y variada”.

Aunque la especialista destaca que se debe hacer hincapié en ciertos aspectos:

Consumo diario de verduras y fruta: según la organización mundial de la salud, se recomendará consumir al menos 400g o cinco porciones de fruta y verdura al día. Siguiendo esta recomendación, cada día se garantizará consumir verdura y fruta suficiente, garantizando su variedad a lo largo de la semana. Tanto la fruta como la verdura, la puedes introducir en cualquier momento, desde el desayuno hasta la cena. En el caso de la verdura la puedes tomar tanto cruda como cocida, en el formato más atractivo para la persona: sopa, puré, formando parte de sofritos, guisos, ensaladas, plancha, horno, etc. En el caso de la fruta, te recomiendo que siempre la consumas enteras, y evites consumirla en formato de zumos, aunque estos sean naturales. Intenta ir variando la fruta a lo largo de la semana, no existe ningún alimento que nos aporte todos los nutrientes, de aquí la importancia de la variedad. Aportar la suficiente cantidad de verduras y frutas a lo largo del día reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, diabetes, cánceres, etc.). También nos ayudará a llegar a la ingesta diaria suficiente de fibra dietética, tan importante para nuestra salud gastrointestinal entre otros muchos beneficios para nuestra salud, aparte de ayudarnos a mantenernos hidratados a lo largo del día.

Potencia el consumo de cereales integrales: estos nos aportarán principalmente energía, necesaria para realizar las actividades de nuestro día a día. Además, al estar hablando de cereales complejos, nos aportarán fibra, que nos ayudará a tener un tránsito intestinal saludable, evitando el estreñimiento, algo frecuente en personas mayores. A parte, esta fibra nos ayudará a mantener una correcta salud intestinal, previniendo la formación de hemorroides, reducir el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal y alimentar nuestra microbiota intestinal, fundamental para evita la colonización de microorganismos patógenos (dañinos para nuestra salud), estimular nuestro sistema inmunitario, ayudar a digerir alimentos y sintetizar sustancias que nuestro cuerpo por si solo no es capaz de sintetizar. Estas son unas de las muchas bondades que nos beneficiaremos de ingerir una suficiente cantidad de fibra a lo largo del día.

Limita el consumo de grasas saturadas: numerosos estudios han mostrado una asociación entre la ingesta de grasas saturadas y un aumento de las concentraciones de colesterol total, colesterol LDL (malo) y un aumento del riesgo cardiovascular. Los ácidos grasos saturados los encontramos principalmente en los productos de origen animal como la carne roja, carnes rojas procesadas, embutidos, mantequilla, aceite de coco y palma.

Evita el consumo de grasas trans: el consumo de ácidos grasos trans, se asocia con diversas patologías, principalmente enfermedades cardiovasculares. Por ello la recomendación, evitar en medida de lo posible el consumo de alimentos procesados, bollería, precocinados, pizzas congeladas, margarina y patatas de bolsa.

Aumentar el consumo de grasas saludables: las grasas que se consideran buenas para nuestra salud del corazón serían las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Este tipo de grasas la encontraremos en alimentos como: semillas, nueces, aceite de oliva virgen extra, aguacates y pescados azules.

Garantiza una suficiente cantidad de proteínas a lo largo del día: el consumo diario de alimentos ricos en proteínas es esencial para el mantenimiento de la masa muscular y el correcto funcionamiento de nuestro organismo. En función de la edad, sexo, actividad física y situaciones fisiológicas (p.e. embarazo), necesitaremos unos requerimientos u

otros. En personas mayores, en según qué casos puede ser conveniente una mayor ingesta de proteínas para evitar la sarcopenia (pérdida de masa muscular y aumento de grasa corporal) y desnutrición. Dicho esto, y según el panel de expertos de la EFSA, máxima autoridad en seguridad alimentaria a nivel Europea, las cantidades de proteína diaria para garantizar el mantenimiento de la masa muscular en ambos sexos sería necesario un consumo mínimo de 0,83g de proteína/ Kg de peso por día. Dentro de las diferentes fuentes de proteínas animales encontramos: pescado blanco, pescado azul, marisco, huevos, carne blanca, carne roja, lácteos y sus derivados. Dentro de las de origen vegetal encontramos: legumbres, frutos secos, seitán y alimentos elaborados a partir de la soja (tofu, tempeh, soja texturizada, etc.).

Potencia el consumo de proteínas vegetales vs los animales: consume como mínimo entre 3-4 veces/ semana legumbres. Las legumbres, nos aportarán, proteínas necesarias para mantener o aumentar nuestra masa muscular, así como, fibra, vitaminas y minerales. Un mayor consumo de proteínas vegetales se relaciona con una mayor salud cardiovascular. Además de ser una fuente de proteínas muy económica en la mayoría de los países.

Garantiza una correcta hidratación: aunque no existe un consenso generalizado de las necesidades humanas de agua debido a la compleja manera que tiene nuestro cuerpo de regular el agua y las diferencias interindividuales, la EFSA en el año 2010 estableció valores de referencia de líquidos donde se incluyen agua, caldos e infusiones además del agua de los propios alimentos (frutas y verduras, principalmente) de 2 litros al día en el caso de las mujeres y 2,5 litros de agua en el caso de los hombres.

## **¿Y SI ES DEPORTISTA?**

Huguet añade que, en el caso de un deportista a partir de los 60 años, seguiremos exactamente las mismas recomendaciones, potenciando dos aspectos:

Suficiente cantidad de proteína: tanto en población general como para un adulto de 60 o más años, garantizar consumir la cantidad suficiente de proteína será imprescindible para mantener la masa muscular. Es fundamental garantizar 0,83g de proteína por Kg de peso corporal, pudiendo aumentar hasta 1,6g de proteína/ Kg de peso al día, en aquellos adultos físicamente activos y sanos. Por lo que oscilaremos en cantidades que rondan los 0,83-1,6g de proteína/ Kg de peso.

Suficiente cantidad de hidratos de carbono: estos tienen una función primordial a la hora de aportar energía a nuestro organismo. Por ello, es fundamental garantizar una suficiente ingesta tanto la hora de preparar tus entrenos y competiciones como para mejorar tu rendimiento físico. La principal diferencia en comparación a la población general es que un deportista necesitará unas cantidades superiores de hidratos de carbono en su día a día. En función de tus entrenos y la duración de estos, además necesitarás una cantidad de hidrato de carbono durante el propio entreno.

Correcta hidratación: para prevenir la deshidratación debida por la pérdida de sudor es fundamental garantizar hidratarse a lo largo de todo el día. En función de la temperatura y la humedad, necesitaremos unas cantidades u otras. A mayor temperatura y humedad se puede llegar a perder alrededor de 1 litro / hora pudiendo llegar en casos más extremos, dependiendo de cada individuo y la intensidad del ejercicio a cantidades de hasta 3 litros/ hora de sudor. En el caso de la hidratación durante la práctica de actividad física, en

condiciones de humedad y temperatura moderadas, se recomienda una ingesta de agua de alrededor de 400-500ml/ hora de actividad física, para cubrir las pérdidas. Teniendo en cuenta esto y las grandes diferencias entre individuos, como en la mayoría de los casos la personalización será clave, por lo que la mejor pauta sería calcular tu propia tasa de sudoración, en función de ello sabrás exactamente la cantidad de agua que necesitas.

Aina Huguet aconseja que, en el caso de las frutas, siempre las consumas enteras, y evites consumirla en formato de zumos, aunque estos sean naturales. Intenta ir variando la fruta a lo largo de la semana, no existe ningún alimento que nos aporte todos los nutrientes, de aquí la importancia de la variedad. Imagen: Freepik.

## **DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES**

Dependiendo de si se es un hombre o una mujer, edad, altura, y de su actividad física, se necesitará más o menos energía. Estas son las recomendaciones de Aina Huguet:

**Energía:** en el caso de la energía sí que existen diferencias entre ambos sexos, ya que dependiendo de la edad, sexo, actividad física y composición corporal (relación masa muscular y grasa), puede diferir mucho entre unos y otros. Lo más adecuado, en función de cada persona se realice un acuerdo de acuerdo con su actividad física planificada (entrenamiento y/o competiciones), actividad física diaria (trabajo, medio de transporte principal, etc.), edad, sexo y composición corporal.

**Proteínas:** en el caso de las proteínas, según la EFSA no existen diferencias entre la cantidad de proteína que deben consumir en ambos sexos para garantizar mantener la masa muscular. De esta manera consideran cantidades adecuadas para ambos sexos un consumo de proteína alrededor de 0,83g de proteína/ Kg de peso, pudiendo llegar a 1,6g de proteína/ Kg de peso en aquellos adultos físicamente activos y sanos.

**Hidratación:** aunque es cierto que entre hombres y mujeres que no realizan ejercicio físico existe una diferencia en la capacidad que tiene el cuerpo de regular su temperatura dado la diferencia de la superficie corporal y el contenido total de grasa del organismo. En el caso de deportistas, estas diferencias se minimizan, ya que el grado de entreno, aclimatación, contenido de grasa, entre otros factores, es similar.

## **¿QUÉ SE DEBE COMER ANTES DE UN ENTRENAMIENTO Y DE UNA COMPETICIÓN?**

**Antes de un entrenamiento:** siempre y cuando hayas comido 3-4 horas antes del ejercicio, una alimentación donde se garantice una suficiente cantidad de hidrato de carbono (alrededor de 200-300g) y una cantidad de proteína moderada, no sería necesaria la ingesta de alimento 30 minutos - 1 hora antes del entreno. Teniendo en cuenta esto, en el caso que haya pasado mucho tiempo desde la última ingesta, según tu entreno y tu tolerancia, puedes aportar un alimento de fácil digestión que te aporte hidrato de carbono y proteína. Por ejemplo, un batido con proteína o queso fresco o jamón cocido y una fruta o cereal.

**Antes de una competición:** los días antes de una competición que supere a los 90 minutos de duración, seguiremos una dieta alta en hidratos de carbono como estrategia para garantizar mantener el glucógeno muscular elevado y así poder mejorar el rendimiento. Para aumentar las reservas de glucógeno, se recomienda el consumo de 8-

10g de HC/ Kg al día los 4 días previos a la competición. Es importante que los hidratos de carbono que se tomen al día antes sean refinados y NO integrales, para evitar los posibles efectos adversos.

Como conclusión, en el caso que sea deportistas y tengas más de 60 años seguir una alimentación saludable, variada y equilibrada, garantizando suficiente cantidad de proteína, energía y una correcta hidratación tanto a lo largo del día como durante la práctica del ejercicio física, garantizará el mantenimiento de tu masa muscular, mejora de tu rendimiento y óptimo estado de salud.

Más información en [Alimenta](#)

Noticia extraída de CMDSport.

Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

### **Sobre nosotros:**

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

**Link to Original article:** <https://www.aktive.cloud//w/aktive/96308/blog?elem=318904>