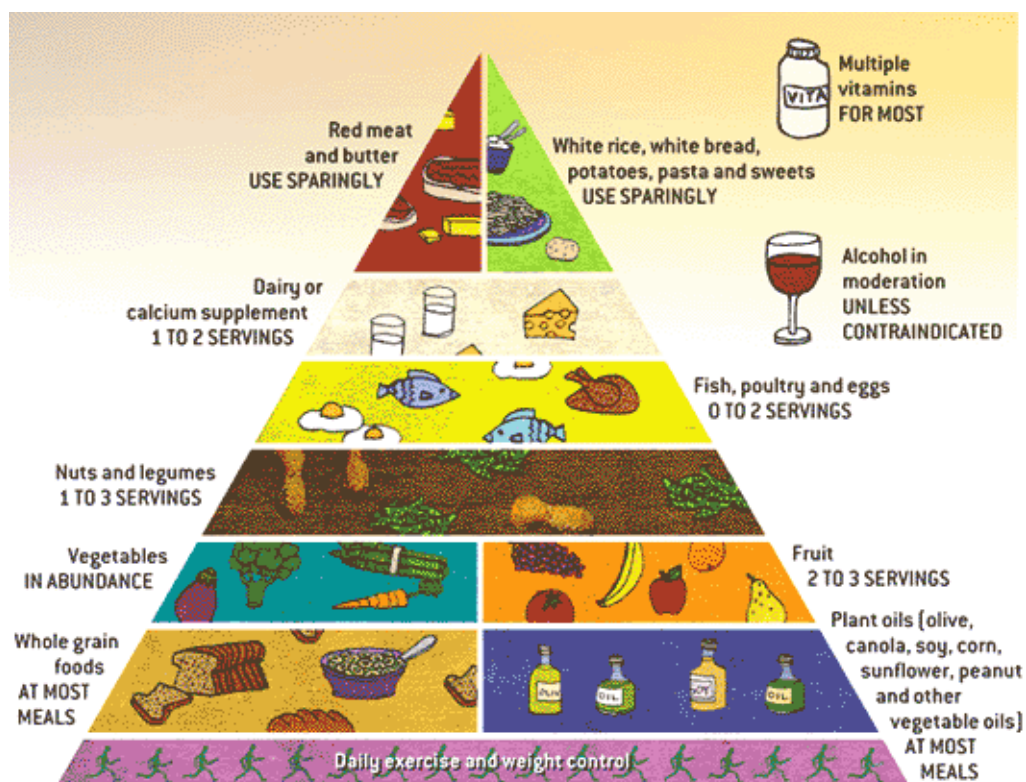


NUTRICIÓN Y DEPORTE

Durante la práctica del deporte o cualquier tipo de actividad física, una “pájara”, lipotimia, fatiga, calambres, contracturas, mareos, dolor de cabeza, etc., son una señal inequívoca de que estamos sufriendo algún tipo de carencia en el organismo. Hay que tener en cuenta que una persona que realice actividad física debe llevar una dieta adecuada a la práctica de su ejercicio. En general se debe mantener una dieta básica sana ([ENLACE A DIETA SANA](#)), con un aumento del aporte calórico y proteico en función de las necesidades. Siguiendo los criterios de las últimas evidencias sobre nutrición, alimentos como el pan, la pasta y el arroz, de consumo habitual en el deportista, han pasado a ser recomendados como productos de consumo ocasional. Este tipo de alimentos junto a los que tienen índice glucémico elevado ([ENLACE A TABLA DE CARGA GLUCÉMICA](#)) tiene efectos perjudiciales para el organismo ya que aumenta la resistencia a la insulina. Esto a la larga significa entre otras cosas un peor rendimiento deportivo.

Este tipo de dieta la podemos encontrar bien documentada en la nueva pirámide alimenticia de Harvard:



NEW FOOD PYRAMID

outlined by the authors distinguishes between healthy and unhealthy types of fat and carbohydrates. Fruits and vegetables are still recommended, but the consumption of dairy products should be limited.

Cualquier carencia nutricional durante la práctica deportiva se traduce en primer lugar por una bajada de glucosa, lo cual puede derivar en disminución de la concentración, fatiga y calambres. Es de suma importancia prevenirlo,

pero si apareciera es de vital importancia corregirlo, y con un producto como el **minavit**, la recuperación es rápida. En la dieta del deportista un aporte regular de hidratos de carbono complejos o glúcidos de asimilación lenta (legumbre o cereales integrales) y un consumo regular de fruta y verdura permite retrasar el vaciado de los depósitos de glucógeno, prevenir un desequilibrio mineral, y por tanto retrasar o inhibir la aparición de estos síntomas.