

¿Estas comiendo suficiente carbohidratos? Gatorade Sports Science Institute

Para optimizar la performance en su deporte, usted debería comer alimentos que contengan mucho carbohidrato. Esto incrementa el almacenamiento de carbohidratos (glucógeno) en su sangre. El glucógeno muscular y la glucosa en sangre, son combustibles críticos que proveen la energía para realizar su deporte. La mayoría de los expertos recomiendan a los atletas, especialmente a aquellos que se entrenan para pruebas de resistencia, que deberían consumir 60-80% del total de su energía dietaria como carbohidratos. Sin embargo, es preferible expresar este requerimiento de carbohidratos como 7-10 gramos de carbohidrato por kilogramo de peso corporal (3.2-4.5 gramos/libra), por día. Usted puede calcular el rango de carbohidratos que debiera comer por día, multiplicado su peso corporal en kilogramos por 7 y después por 10. Si prefiere usar libras para su peso corporal, multiplique por 3.3 y después por 4.5. Por ejemplo, si usted pesa 130 libras, debería estar consumiendo entre 416 y 585 gramos por día (130 x 4.5=585 gramos).

A menos que uno se saltee comidas, intencionalmente se mate de hambre, se encuentre en situaciones donde sea imposible conseguir buena comida, o que haya malas elecciones de comidas, debería poder obtener mucha cantidad de carbohidratos de comidas cotidianas en su dieta (Ver Tabla 1). Aún, uno puede querer chequear su dieta para asegurarse de estar consumiendo suficiente cantidad de carbohidratos por día, para ayudarlo a performar de la mejor manera.

¿Cómo poder ver cuánto carbohidrato consume en su dieta normal? Uno puede determinar esto manteniendo un registro de comidas y teniendo a un nutricionista o un dietista para que analice este registro con un programa de computación. Pero con un poco de esfuerzo lo puede hacer usted mismo utilizando el Healthy Eating Index que es gratuito en el sitio (www.usda.gov/cnpp/) del U.S. Department of Agriculture's Center for Nutrition Policy and Promotion. Una vez que uno arriba a este website, busque "Interactive Healthy Eating Index" y haga click en el link apropiado del website para comenzar el análisis de su dieta.

Utilizando el sitio del Healthy Eating Index.

- Se necesita haber tomado registro de su comida a lo largo de un día completo (24 horas). Antes de usar el sitio.
- Después de ingresar su edad y género, tendrá acceso a la pantalla de entrada de alimentos.
- Típee cada ítem de comida, ej., "pollo", que halla consumido durante el día, y luego haga click en "Search" para que aparezca un listado de tipos diferentes de pollos, ej, frito, asado, nuggets, etc.
- Haga click en el tipo apropiado de comida en la lista de "Search" para ser agregado a su lista de comidas en la parte derecha de la página, y después haga lo mismo con cada ítem de comida consumida en el día.
- Una vez que halla ingresado todas las comidas consumidas, haga click en "Select Quantity" (seleccionar cantidad) en la parte inferior de la lista de comidas que ha ingresado, en el sector derecho de la página. Esto le mostrara el típico tamaño de porción para cada ítem de comida; elija el múltiplo de porción que sea más apropiado. Por ejemplo, si comió ½ taza de arroz y seleccionó una porción de 1 taza, ponga 0.5 porciones de arroz.
- Cuando su lista este completa, haga click en "Analice" (analizar). Uno puede ver el resultado del análisis a través de tres métodos distintos: HEI Score (un puntaje total del 0-100, como también 10 puntajes de componentes como "variedad" o total de grasas"), Food Pyramid (su grado de complacencia con esta herramienta de asesoramiento). O Nutrient Intake (una lista de kcal, macronutrientes y micronutrientes).

El ultimo método de análisis (Nutrient Intake) provee una estimación del total de carbohidratos ingeridos en gramos. Puede comparar este valor con el de la cantidad calculada de carbohidratos que debiera consumir, i.e., 7-10 g/kg. O 3.3-4.5 g/lb (ver el primer párrafo de este artículo).

Para convertir el total de gramos de carbohidratos consumidos a un porcentaje de energía en forma de carbohidrato, debe multiplicar los gramos de carbohidratos por 4 kcal/g, para calcular las kcal de energía que provienen de los carbohidratos, divida este valor por el total de kcal de energía que usted consuma (como se muestra en el análisis del Nutrient Intake), y después multiplíquelo por 100 para convertirlo en porcentaje:

$_ \text{gramos de carbohidratos} \times 4 \text{ kcal/g} = _ \text{kcal de carbohidratos}$

$_ \text{(kcal de carbohidratos)} / \text{total de kcal de energía} \times 100 = _ \% \text{ de energía proveniente de carbohidratos.}$

Por ejemplo, si el análisis del Nutrient Intake muestra que usted consume 500 gramos de carbohidratos y 3200 kcal de energía totales por día, su calculo seria el siguiente:

$500\text{g de carbohidratos} \times 4 \text{ kcal/g} = 2000 \text{ kcal de energía de carbohidratos.}$

$2000 \text{ kcal de energía de carbohidratos} / 3200\text{kcal de energía total} = 0.6250$

$0.6250 \times 100 = 62.5\% \text{ de energía proveniente de carbohidratos}$

Contenido de energía y de carbohidratos de comidas comunes

Comidas	Tamaño de porción	Energía/Porción (kilocalorías)	Carbohidratos/Porción (gramos)
Granos			
Bagel	1	160	31
Pan	1 rebanada	70	12
Cereal, seco	1 oz	110	23
Muffin, galletita, panqueque	1	130	20
Arroz	½ taza	110	23
Pasta	1 taza	160	34
Vegetales			
Zanahoria	1	31	7
Choclo	½ taza	70	17
Legumbres	½ taza	115	20
Guisantes	½ taza	60	12
Papas	1 mediana	220	50
Calabaza	½ taza	40	9
Frutas			
Secas	1/3 taza	150	37
Jugos	½ taza	56	13
Sólidas (ej., manzana, naranja)	1 mediana	75	18
Lácteos			
Yoghurt saborizado	1 taza	225	42
Helado	1 taza	270	32
Leche	1 taza	80	12
Sorbete	1 taza	270	59
Comidas Mezcladas			
Habas cocidas	½ taza	200	30
Burrito	1	390	50
Pizza, queso	1 pedazo	170	20
Bebidas			
Gatorade	8 oz	50	14
Soda	8 oz	103	27
Torqo Energy Juice Drink	12 oz	300-310	77
GatorLodeâ	8 oz	200	49
Snacks			
Torta con cobertura	1 pedazo	230	34
Barra de chocolate	1.6 oz	254	27
Galletas:			
Jengibre	1	34	5
Fig bar	1	53	11
Sándwich	1	50	7
Gatorade Energy	1 barra	250-260	47
Caramelo duro	1 oz	109	26
Pochoclo	1 taza	40	5
Pretzels	1 oz	110	22
Crackers saladas	4	50	9
Condimentos			
Miel	1 cucharada	65	17
Gelatina	1 cucharada	50	13
Azúcar	1 cucharadita	16	4
Jarabe	1 cucharada	50	13

Nota: Hay muy poco carbohidrato en las carnes, pescados, quesos, aceites y grasas, nueces y vegetales de hoja verde.

Vea que la precisión de Healthy Eating Index o asesoramiento de un dietista, es tan preciso como los datos que uno ingrese. Debe estimar el tamaño de las porciones cuidadosamente, incluir todos los ítems (ej., mayonesa en un sándwich) y comer normalmente para obtener un asesoramiento real de su dieta. Contacte un profesional, ej., un dietista registrado, si tiene

alguna duda o si necesita ayuda para interpretar esta información.

Los carbohidratos en las comidas típicas.

Si determina que debe elevar la ingesta de carbohidratos, elija comidas de la tabla adjunta de energía y contenido de carbohidratos de comidas comunes, que contribuyen enormemente a la ingesta de carbohidratos

2008. Todos los derechos reservados. www.alimentosnutral.com.ar