



MANUAL DIETÉTICO TENISTA

El **tenis** es el deporte de raqueta por excelencia, siendo el más conocido y practicado en todo el mundo en relación a los diferentes deportes de raqueta que existen: tenis de mesa, pádel, bádminton o squash.

El **tenis** tiene orígenes franceses pero tal y como se conoce actualmente, este deporte nació a finales del siglo XIX en Inglaterra, concretamente en Wimbledon.

¿Cómo debe ser la alimentación de un tenista?

* **Variada** y **equilibrada** en alimentos y nutrientes, haciendo un mínimo de 5 comidas al día de manera ordenada y fraccionada. Y, **adaptada** al gasto energético del deportista.

* Los **hidratos de carbono**, proporcionan la energía necesaria para realizar el ejercicio; cereales en sus diversas versiones y alimentos (arroz, avena, quínoa, pan, pasta...) y otros alimentos ricos en este nutriente como la patata, las legumbres, las frutas y las verduras, serán la fuente principal de energía y la ingesta **mínima** de hidratos de carbono será de entre **5-7 g/kg** de peso corporal y día en entrenamientos moderados (1-1:30 h/día) y de entre **7-10 g/kg** de peso corporal y día en entrenamientos de larga duración (2-4 h/día), duración habitual de las sesiones de entrenamiento ya que éste, se divide en entrenamiento fuera de la pista para trabajar el acondicionamiento físico y el entrenamiento en pista para trabajar aspectos técnicos y la estrategia del juego.

* El consumo de **proteína** (aves, carne, pescado, huevo, lácteos, legumbres, frutos secos...) deberá estar alrededor de **1,2-1,4 g/kg** de peso corporal y día para reparar el daño muscular y favorecer junto con los hidratos de carbono una adaptación y maximización de los efectos del entrenamiento, entre otras funciones.

* Los **lípidos**, supondrán entre un 20 y un 30 % de la energía de la dieta, priorizando la ingesta de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, presentes en el aceite de oliva, aguacate, pescado azul, frutos secos, etc.

* Las **vitaminas y minerales** se deberán ingerir en las proporciones correctas, una alimentación variada y suficiente en energía, garantizará el aporte necesario de micronutrientes. Tomar altas dosis en forma de suplementos (si estos no están justificados por algún déficit en concreto) no supondrá ningún beneficio para el deportista y puede comportar un exceso crónico de micronutrientes.

Alimentación durante los entrenamientos

Los entrenamientos van a comportar una disminución de las reservas musculares de glucógeno. Es por ello que siempre hay que hacer una ingesta rica en hidratos de carbono unas 2-3 horas antes de empezar la sesión de entrenamiento: cereales, pan, lácteos desnatados, mermelada, miel, fruta o frutas desecadas.

En los entrenamientos de alto rendimiento que tengan una duración de **más de 60-90 minutos**, se recomienda consumir **30-60 g/hora de hidratos de carbono**: bebida isotónica, gel, barrita deportiva o incluso fruta.

Alimentación durante un partido de tenis

Antes: 24-48 h previas, asegurar una ingesta de hidratos de carbono de entre **7-10 g/kg** de peso y día, si no se tiene partido de competición se recomienda disminuir la actividad física para conseguir aumentar y llenar los depósitos musculares de glucógeno.

Comida pre competición: 2-4 horas antes del partido, ingerir entre 2-4 g de hidratos de carbono/kg de peso, la comida debe ser rica en hidratos de carbono, moderada en proteína, baja en grasa para facilitar la digestión y con alimentos poco fibrosos para evitar molestias gastrointestinales, opciones buenas serían: lácteo desnatado, cereal, pan, alimento proteico sin grasa, fruta e ingesta de agua.

Durante: los partidos que tengan una duración de **más de 60-90 minutos**, se recomienda consumir **30-60 g/hora de hidratos de carbono**: bebida isotónica, gel acompañado de ingesta de agua, barrita deportiva o incluso fruta (aunque la absorción de la fructosa es más lenta que la de la glucosa o maltodextrina).

En el caso de tener **varios partidos en un mismo día**, hay que planificarse la nutrición según si estos están separados en:

- Más de 3 horas: se puede comer pasta, pescado, fruta e ingesta de agua.
- 2 horas: se puede comer yogurt desnatado, pan con queso fresco 0%, miel, frutos secos y/o fruta e ingesta de agua.
- Menos de 1 hora: bebida isotónica y barrita deportiva o gel con algo de agua.

Después: dentro de la primera hora posterior a la finalización del partido, conviene hidratarse y alimentarse adecuadamente. Por ello, se puede optar por una bebida de recuperación con aporte de sodio y con hidratos de carbono y proteína hidrolizada en una proporción 4:1, dónde se ingiera 1 g de hidratos de carbono por kg de peso y 0,2 g de proteína por kg de peso. Esto también se podría conseguir con las proporciones adecuadas de bebida deportiva, lácteo desnatado, cereales o pan con proteína magra y fruta.

Más tarde, con la ingesta de comidas sólidas se seguirán restableciendo los niveles musculares de glucógeno, éstas deberán ser ricas en hidratos de carbono y con algún alimento proteico para favorecer la síntesis de proteínas y la recuperación del glucógeno muscular.

Y ¿la hidratación?

La **hidratación** es clave en el rendimiento de un tenista, como cualquier otro deportista, necesita ingerir líquido de forma dosificada y tendrá que hidratarse antes, durante y después del entrenamiento y competición, con agua y bebidas deportivas para compensar las pérdidas de agua, glucógeno y minerales. Muchos partidos de tenis, se juegan a altas temperaturas, es habitual que haya partidos que se disputen a 30°C, afectando más a la sudoración y a la pérdida de líquido y electrolitos por parte del tenista.

La pauta de hidratación deberá ser individualizada y adaptada a cada tenista, según su tasa de sudoración y ambiente (calor, humedad, etc) en el que compite.

Antes: beber entre 5-7 ml/kg de peso, antes del inicio de la actividad, es decir 2-3 vasos de agua, 3-4 horas antes de empezar, si se prevé un entrenamiento muy intenso o antes de disputar un partido, se recomienda que uno de los vasos sea de agua y otro de bebida isotónica. Además 1 hora antes, se recomienda beber otro vaso de líquido.

Durante: se recomienda beber 150-200 ml de líquido cada 15-20 minutos. Cuando el ejercicio sea superior a 60-90 minutos, el agua no será

suficiente y se recomienda tomar bebida isotónica para cubrir no sólo la pérdida de líquido, sino también la depleción de glucógeno y la pérdida de sodio y otros electrolitos que comportan fatiga y una bajada en el rendimiento. Asimismo, aunque hoy en día la pérdida de electrolitos ya no se relaciona como la causa única de los calambres musculares, debido a que éstos son de origen multifactorial y las causas son variables, como por ejemplo puede ser la exposición a altas temperaturas, tomar bebida isotónica sí que puede ser una buena forma de prevención de ellos, cubriendo la deshidratación y la pérdida de sodio, magnesio y calcio, minerales muy importantes en el correcto funcionamiento muscular.

Después: seguir rehidratándose con bebida isotónica y agua.

Suplementación para tenistas

Los suplementos que parecen haber demostrado algún beneficio y con los cuales se puede considerar suplementarse son la creatina y la cafeína aunque todavía se necesitan más estudios para poder obtener resultados más concluyentes.

La **creatina**, permite aumentar los niveles de fosfocreatina en el músculo, facilitando así que se genere más ATP, combustible necesario para realizar los ejercicios a intervalos de alta intensidad y aquellos destinados a desarrollar la masa y la fuerza muscular.

La **cafeína**, reduce la percepción del cansancio y la fatiga, estimulando el sistema nervioso y mejorando la función muscular y termorreguladora, la dosis recomendada es de 2-6 mg/kg, teniendo en cuenta que el máximo efecto se consigue a los 60 minutos de la ingesta.