

# ¿Cómo debería ser mi alimentación si voy al gimnasio de forma recreativa?

Francisco Javier Jiménez Villaseñor  
Juan José Rivera Valdés  
Elisa María Barrón Cabrera

**H**oy en día existe una gran cantidad de usuarios que acuden al gimnasio a realizar un entrenamiento de resistencia; muchos de estos son atletas recreativos (aquellos que se ejercitan 45-90 min, 2-3 veces/semana) [1]. Realizar este tipo de entrenamientos en ocasiones requiere hacer cambios en las necesidades nutricionales (energía y macronutrientes), según el objetivo a alcanzar (mejorar el rendimiento, la salud o la estética corporal) [2, 3]. Además, debido al aumento de usuarios en los gimnasios y la popularidad de los temas de nutrición, hay una mayor oferta de suplementos que se comercializan con el propósito de ofrecer un efecto benéfico para los objetivos estéticos y/o de potenciar el rendimiento o la salud de la persona. Sin embargo, no todos cuentan con la evidencia científica suficiente, por lo que como objetivo se busca describir los requerimientos nutricionales de aquellos atletas que acuden al gimnasio de forma recreativa.



## Energía

La energía hace referencia a las kilocalorías consumidas en la dieta, las cuales son necesarias para cubrir nuestro gasto de energía; estas son necesarias para optimizar el rendimiento [2].

Cuando se realiza actividad física, pueden ser necesarias modificaciones en la alimentación para mejorar el rendimiento [1, 2]. En atletas recreativos no es necesario realizar aumentar o disminuir la ingesta de energía (kilocalorías consumidas), ya que si el atleta tiene un peso corporal adecuado y su objetivo es mantener la salud y/o el rendimiento físico, pueden continuar con una dieta equilibrada (25-35 kcal/kg/día), debido a que la energía gastada durante el entrenamiento es pequeña [2].

Para una recomposición corporal (aumento de la masa muscular y/o disminución del tejido adiposo), se sugiere un aumento de energía (para ganancia de masa muscular) o una disminución (para pérdida de tejido adiposo). No obstante, es difícil simplificarlo con solo cambios en la energía, por lo que se debe prestar atención en la distribución de los macronutrientes, ya que las pérdidas o ganancias de peso que se presenten deben evaluarse por un profesional de la nutrición y establecer objetivos individuales; no hay que enfocarse únicamente en los cambios de peso, estos cambios deben evaluarse para que sean acordes al objetivo de recomposición corporal [3].

## Macronutrientes

### Proteínas

El consumo de proteínas preserva la masa muscular, pero si no se consumen de forma adecuada pueden incrementar la degradación de las proteínas y ralentizar la recuperación del entrenamiento. Su bajo consumo prolongado puede favorecer la pérdida de masa muscular, intolerancia al entrenamiento y aumentar la fatiga (pérdida de rendimiento) [2].

Los atletas recreativos cuyo objetivo es preservar la salud y el rendimiento pueden seguir las recomendaciones para la población general (10-15% de la energía total o 0.8-1.0 g/kg/día de proteínas). Además, hay que buscar que el aporte de proteína sea de buena calidad, es decir, de alto valor biológico; por ejemplo, huevo, pollo, pescado, carne, leche, etc. [2].

Por otro lado, cuando el objetivo es la recomposición corporal, se sugiere una dieta alta en proteínas (25% del total de la energía o 1.2-1.6 g/kg) para mantener la masa magra y reducir masa grasa (acompañada de una disminución en la energía) [3].

### Carbohidratos

Los carbohidratos son necesarios para optimizar el rendimiento durante el entrenamiento; para los atletas recreativos se pueden seguir las recomendaciones para población general (45-55% de la energía total o 3-5 g/kg/día). Lo ideal es consumir carbohidratos complejos, como cereales integrales, frutas (también contienen carbohidratos simples), verduras, etc. [2].

Cuando el objetivo sea una recomposición corporal, se puede recomendar una dieta baja en carbohidratos (menos del 40% de las kcal consumidas o 50-150 g de carbohidratos/día), esto permite una mayor ingesta de proteína y lípidos [3].

### Lípidos

Las recomendaciones de la ingesta de lípidos en atletas son similares a las de la población general. La recomendación del consumo de lípidos es del 30% de las calorías ingeridas, mientras que para atletas que busquen disminuir la grasa corporal se recomienda consumir 0.5-1 g/kg/día [2].

La reducción de los lípidos en la dieta puede favorecer la disminución de las calorías totales consumidas,

ya que es el macronutriente que aporta más energía y, por ende, puede ayudar a reducir el peso corporal, la grasa corporal y la circunferencia de cintura [3].

Se debe priorizar la calidad de las grasas consumidas (como las presentes en pescados, aguacate, aceites vegetales, etc.), preferentemente ácidos grasos esenciales, como el omega 3 que se encuentra en la chía, linaza, nueces, almendras, pescados blancos, salmón, entre otros.

## Micronutrientes

### Vitaminas

Las vitaminas poseen grandes beneficios para la salud: regulan procesos metabólicos, producción de energía y procesos neurológicos y previenen la destrucción de las células [2]. Estas se pueden encontrar en frutas, verduras, alimentos de origen animal, etcétera.

Pocas tienen suficiente evidencia científica de un posible efecto benéfico para los atletas (por ejemplo, vitaminas E, C y D). La literatura actual no concluye si es necesario este mayor aporte de vitaminas. Sin embargo, la recomendación para los atletas recreativos es suficiente con garantizar su ingesta diaria recomendada de la población general [2].

### Minerales

Los minerales son necesarios en procesos metabólicos y estructura de tejidos, son componentes importantes de enzimas y hormonas y son reguladores del control neuronal [2]. Estos pueden encontrarse en alimentos de origen animal, verduras, frutas, etc.

Algunos minerales pueden estar deficientes en atletas que no tienen una dieta correcta (por ejemplo, el hierro en atletas femeninas) o son deficientes como consecuencia del entrenamiento. Cuando el aporte mineral es inadecuado, el rendimiento puede disminuir [2].

Algunos minerales (como calcio, hierro, magnesio, etc.) parecen tener un efecto benéfico en atletas de alto rendimiento bajo ciertas condiciones, pero cuando se tiene una dieta correcta no es necesario su suplementación. Su suplementación o complementación es recomendada solo cuando hay una deficiencia. Sin embargo, la suplementación con ciertos minerales en atletas sin deficiencias afecta la capacidad en el entrenamiento [2].



## Hidratación

El agua es muy importante al momento del entrenamiento: perder 2% o más del peso corporal a través del sudor durante el entrenamiento genera disminución en el rendimiento, 4% o más puede provocar enfermedades por calor, agotamiento, insolación y posiblemente la muerte [2].

Normalmente se pierden entre 0.5-2 L/hora de sudor dependiendo de la temperatura, humedad, intensidad del entrenamiento y la respuesta al sudor; para mantener el equilibrio de líquidos y prevenir la deshidratación, se recomienda ingerir entre 0.5-2 L/hora de líquido, lo que requiere consumir 6 a 8 onzas (177-237 ml respectivamente) de agua fría o una bebida deportiva cada 5 a 15 min [2].

Hay que mantenerse hidratado sin necesidad de esperar a tener sed para beber líquidos; normalmente no se tiene sed hasta que se ha perdido una cantidad significativa de líquido, además se deben consumir 3 tazas de agua por cada libra perdida (0.45 kg) durante el ejercicio para una adecuada rehidratación [2].

## Colaciones perientrenamiento

El momento en el que se consumen las comidas y cómo están distribuidas puede optimizar el rendimiento, adaptaciones al entrenamiento y previene el sobreentrenamiento [2]. Se recomienda realizar una comida completa previa al ejercicio (4-6 hrs antes) o una colación con una pequeña cantidad de carbohidratos y proteínas 30-60 min antes del entrenamiento [2].

Consumir 0.25-0.40 g/kg de proteína en una comida con carbohidratos, especialmente después del entrenamiento (0-3 hrs después) promueve una restauración del glucógeno muscular y construcción de proteínas [2].

Ingerir 10-12 g de aminoácidos esenciales (equivalentes a 20-40 g de proteína, por ejemplo 100 g de pechuga de pollo) con 30-40 g de carbohidratos simples (de rápida absorción), como jugo de frutas, antes o dentro de las primeras tres horas posteriores al ejercicio estimula la construcción de proteínas y recuperación muscular [2].

Las colaciones perientrenamiento presentan beneficios, pero lo más importante sería completar

los requerimientos de macro y micronutrientes en las comidas principales; una vez que se cumplan estos, si se tiene oportunidad de realizarlas pueden implementarse, aunque no son estrictamente necesarias [3].

## Suplementación

Existe una clasificación propuesta por el Australian Institute of Sports (AIS), que subdivide los suplementos de acuerdo con su nivel de evidencia, seguridad, efectividad y si son permitidos en el deporte. Es importante consumir únicamente aquellos del grupo A y que tengan relevancia en el entrenamiento de resistencia (tabla 1) [4].

El AIS promueve un enfoque de “primero los alimentos”, que se refiere a consumir alimentos naturales y no procesados; estos deberían ser la base del plan de alimentación (por ejemplo, preferir pechuga de pollo antes de proteína en polvo) [4].

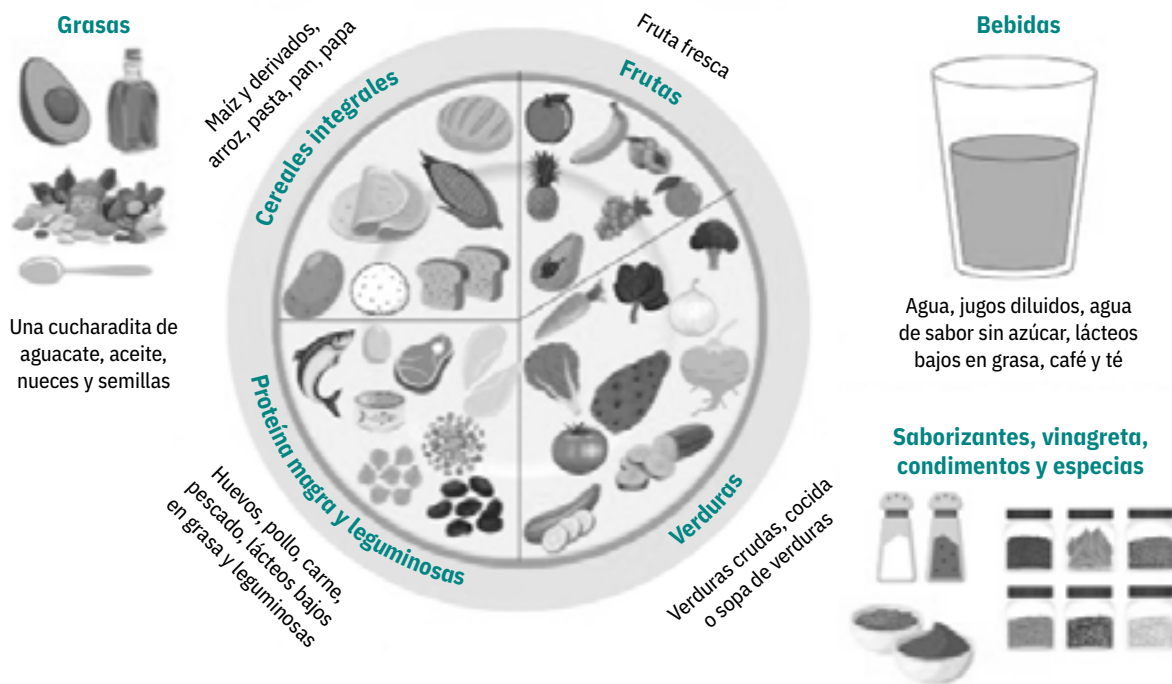
## Conclusiones

En resumen, para atletas recreativos deben priorizarse los alimentos, una buena hidratación y, de ser necesario, colaciones perientrenamiento; esto será suficiente para alcanzar beneficios en la salud, composición corporal y rendimiento deportivo.

Si tienes dudas, puedes revisar la guía alimentaria adaptada a la población mexicana que se basa en la versión estadounidense, realizada por la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) en 2017. Esta guía muestra cómo debería verse un plato para un atleta que realiza actividad física ligera (figura 1) [5]. Además, la tabla 2 muestra los requerimientos nutricionales acorde al objetivo de mejorar la salud o rendimiento y para una recomposición corporal.

Por último, nunca olvides acudir con un profesional de la nutrición; aunque existan herramientas como la guía alimentaria realizada por la CONADE, siempre será mejor obtener un tratamiento nutricional personalizado a tus objetivos y necesidades, además de valorar si es necesaria la suplementación.

## Cómo debería verse el plato de atletas recreativas de entrenamiento de resistencia



**Figura 1.** Adaptación realizada con base en los platos nutricionales realizado por la CONADE en el año 2017 adaptado a población mexicana.

## Anexos

GRUPO	SUPLEMENTOS	NIVEL DE EVIDENCIA	¿CUÁNDO SE PUEDE UTILIZAR?
A	<p>Fuente de nutrientes en caso de no consumir alimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Proteína en polvo</li> <li>▶ Suplementos que ayudan a mejorar el rendimiento</li> <li>▶ Cafeína</li> <li>▶ β-alanina</li> <li>▶ Nitrato (jugo de betabel)</li> <li>▶ Bicarbonato de sodio</li> <li>▶ Creatina monohidratada</li> </ul>	Evidencia científica sólida para usarse en situaciones específicas.	Permitido para usarse en atletas, siguiendo los protocolos adecuados basados en ciencia.

**Tabla 1.** Suplementos del grupo A con relevancia en el entrenamiento de resistencia, en base a la clasificación propuesta por el AIS en el año 2022.



	MEJORA DE RENDIMIENTO Y SALUD	RECOMPOSICIÓN CORPORAL
Energía	30 kcal/kg/día (2 100 kcal)	1 552 kcal
Macronutrientes		
Proteína	15% (315 kcal = 79 g) 1.1 g/kg	1.6 g/kg (112 g = 448 kcal)
Carbohidratos	55% (1 155 kcal = 289 g) 4.1 g/kg	150 g/día (600 kcal/día)
Lípidos	30% (630 kcal = 70 g) 1 g/kg	0.8 g/kg (56 g = 504 kcal)

Tabla 2. Ejemplo de requerimientos nutricionales en un atleta recreativo de resistencia (masculino de 20 años, 1.70 m, 70 kg) con objetivo de mejorar la salud y su rendimiento, así como de un objetivo de recomposición corporal (pérdida de grasa corporal y ganancia muscular).

## Referencias

1. Desbrow B, Slater G, Cox GR. Sports nutrition for the recreational athlete. *Aust J Gen Pract* [Internet]. 2020 jan. 1 [citado 2021 apr. 26];49(1):17–22. Disponible en: <https://www1.racgp.org.au/ajgp/2020/january-february/sports-nutrition-for-the-recreational-athlete>
2. Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, Smith-Ryan A, Kleiner SM, Jäger R, Collins R, Cooke M, Davis JN, Galvan E, Greenwood M, Lowery LM, Wildman R, Antonio J, Kreider RB. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr*. 2018 aug. 1;15(1):38. doi: 10.1186/s12970-018-0242-y
3. Aragon AA, Schoenfeld BJ, Wildman R, Kleiner S, VanDusseldorp T, Taylor L, et al. International society of sports nutrition position stand: Diets and body composition. *J Int Soc Sports Nutr* [Internet]. 2017;14(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0174-y>
4. Australian Institute of Sports. The AIS Sports Supplement Framework [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements>
5. CONADE. Platos nutricionales, herramienta para revitalizar la alimentación en México. *Com Nac Cult Física y Deport* [Internet]. 2017;1-10. Disponible en: <https://www.gob.mx/conade/articulos/platos-nutricionales-herramienta-para-revitalizar-la-alimentacion-en-mexico-115198?idiom=es>

**Francisco Javier Jiménez Villaseñor** programa académico de Licenciatura en Nutrición, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

**Juan José Rivera Valdés** Instituto de Nutrigenética y Nutrigenómica Traslacional, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

**Elisa María Barrón Cabrera** Facultad de Ciencias de la Nutrición y Gastronomía, Universidad Autónoma de Sinaloa.

Contacto: [juan.riverav@academico.udg.mx](mailto:juan.riverav@academico.udg.mx)