

# ¿Eres hombre y haces deporte? Estos consejos nutricionales te interesan

[consalud.es/estetic/nutricion/eres-hombre-deporte-consejos-nutricionales-interesan\\_73237\\_102.html](https://consalud.es/estetic/nutricion/eres-hombre-deporte-consejos-nutricionales-interesan_73237_102.html)



Llevar una alimentación saludable es esencial para el buen funcionamiento del organismo, más aún cuando se hace deporte y el cuerpo necesita una serie de nutrientes específicos.

Es aquí cuando entra en juego la nutrición deportiva, "una especialidad de la nutrición que se encarga de la alimentación adecuada y saludable que debe llevar una persona que haga deporte con frecuencia y regularidad, bien de forma amateur o profesional", señala **Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).**

Es un tipo de nutrición orientada a alimentarse sano, pero también a mejorar el rendimiento deportivo, prevenir lesiones y recuperar el cuerpo del desgaste de la práctica deportiva, tanto en entrenamientos como en competición.

Pero, **¿cuántas calorías debe consumir al día un hombre deportista?** "El promedio de consumo de calorías de adulto sano (sin hacer deporte) varón es entre 2.500 y 3.000 calorías", explica Domingo Carrera.

**En una persona que haga deporte con asiduidad debe aumentarse el consumo de calorías para reponer las que se gastan con la práctica deportiva**

Y es que, en una persona que haga deporte con asiduidad debe aumentarse el consumo de calorías para reponer las que se gastan con la práctica deportiva. "Sin embargo, **el número total de calorías ingeridas es algo individualizado** según edad, tipo de práctica deportiva (ejercicio aeróbico y cardiovascular o más anaeróbico o de fuerza), la cantidad de horas de

entrenamiento diario o semanal, la intensidad del ejercicio...", añade el especialista. También deben **variar las calorías consumidas en el día de descanso, de competición o de entrenamiento.**

En cuanto a los alimentos que **no pueden faltar en la dieta de un hombre deportista, las proteínas de origen animal y vegetal** son indispensables, ya que son las que reponen el músculo consumido por la práctica de ejercicio. "Tampoco deben faltar los carbohidratos complejos (pasta, arroz, patatas, pan) y los simples (verduras, frutas y frutos secos), ya que son los alimentos que más energía aportan. Además, debe haber una adecuada y abundante hidratación", subraya Carrera.

Por otro lado, **los alimentos que debe evitar el deportista son las grasas saturadas y los azúcares refinados.** En general, se deben limitar mucho las grasas, incluso las insaturadas. Las pocas que se deben tomar son insaturadas (nada de saturadas). "Los azúcares refinados tampoco deben tomarse, ya que se transforman en grasas de depósito muy fácilmente. Esto se traduce en evitar comida rápida, quesos y lácteos no desnatados, postres, bollería industrial y snacks, mucha carne de vaca, cordero y cerdo, embutidos no magros, frituras y empanados", comenta el médico-especialista.

En lo que se refiere a las bebidas, **"se aconseja beber té y café con moderación, agua, zumos naturales de fruta y bebidas rehidratantes o isotónicas.** Se debe evitar el alcohol de alta graduación (beber vino y cerveza con mucha moderación), gaseosa, refrescos y zumos artificiales", concluye Domingo Carrera.