

La Alimentación

Los alimentos excesivamente elaborados y poco nutritivos están invadiendo cada día más nuestra dieta y eso origina un gran problema sanitario en todo el mundo. Un principio básico que abordaremos en esta Web es la educación alimentaria inexistente en nuestro país, aprender el arte de la trofoterapia, el saber alimentarse y sanarse con los alimentos.



QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA

Ahora, luego de varios siglos durante los cuales las drogas y la cirugía han dominado el tratamiento médico, la ciencia médica moderna volvió a descubrir el poder del alimento para mantener una salud y felicidad óptima y prevenir y aliviar las enfermedades. También está empezando a reconocer que nuestra forma de comer tiene un profundo impacto sobre la salud mental y psicológica y, en consecuencia, sobre la salud de la sociedad y el medio ambiente.

«Que tu alimento sea tu única medicina y tu medicina sea tu único alimento»

Hipócrates

EMPIEZA A COMER SANO

La alimentación está siendo reconocida por el papel que juega en la prevención de muchas enfermedades así como en la promoción y preservación de la salud. Esta es el área de investigación médica de más desarrollo hoy en día y es un fenómeno que se está dando en todo el mundo. La razón de lo anterior es muy sencilla. El 70% de las enfermedades son originadas por causas relacionadas con la alimentación. Las principales causas de muerte en el mundo son enfermedades del corazón, varios tipos de cáncer y embolias; el 50% de estas

muerdes están directamente relacionadas con la alimentación.

CUIDA TU ALIMENTACIÓN ANTES DE COMPETIR

Los entrenamientos y combates de Karate exigen una máxima concentración y rendimiento, por lo que es importante llevar a cabo una correcta alimentación y mantener una hidratación adecuada

Las categorías de Karate se establecen en función del peso de los deportistas, lo que en muchos casos tiene como consecuencia que éstos lleven a cabo unas pérdidas de peso drásticas para poder competir en categorías inferiores a su peso corporal. Aunque los karatekas se encuentren en esta situación, conviene que su alimentación siga siendo lo más equilibrada posible para que puedan disponer de toda la energía y nutrientes que necesiten.

Antes de la competición

Es importante que el karateka llegue a la competición en plenas condiciones tanto físicas como mentales, lo que se consigue principalmente con un buen entrenamiento combinado con una correcta alimentación. Para que el deportista no sienta molestias digestivas antes de competir, conviene que la última comida antes del combate haya tenido lugar con tres horas de antelación. Además, de este modo se consigue también evitar la aparición de problemas gastrointestinales durante el combate, que puedan desconcentrar al karateka y disminuir su rendimiento. Si el combate es por la mañana, los alimentos más adecuados para el desayuno son aquellos ricos en hidratos de carbono y pobres en grasas, como por ejemplo los cereales con leche, yogur (preferiblemente semidesnatados), el pan integral, las barritas de cereales (sin exceso de azúcar), el zumo de frutas o la fruta entera, tanto sola como en macedonia. Sin embargo, es conveniente saber que si la competición es por la tarde, la alimentación será algo más contundente incluyendo también alimentos ricos en hidratos de carbono y de bajo contenido graso. En este caso predominarán

la pasta, el arroz o las patatas, legumbres , además de verduras y hortalizas. Para conseguir una buena digestión conviene también evitar la ingestión de alimentos grasos o de aquellos que hayan sido sometidos a fritura.

La importancia de la hidratación durante el combate

Es importante no olvidar la necesidad de mantener una correcta hidratación durante la competición para que el karateka pueda rendir al máximo. Un buen modo de mantener esta hidratación es mediante la ingesta de bebidas naturales, es decir, aquellas que contengan azúcares para así al mismo tiempo obtener energía, zumos naturales de uva, sandía, naranja.

Es aconsejable que el karateka se rehidrate con aproximadamente medio litro de líquido cada hora, sin olvidar beber después de cada combate.

Cuando la competición ha terminado

Una vez que la competición ha finalizado es importante continuar manteniendo una correcta hidratación mediante la ingesta de bebidas con azúcar, así como con zumos naturales que ayudarán a reponer el agua, los minerales y otras sustancias perdidas durante la competición. A continuación pueden comenzar a tomarse otros alimentos como queso, yogur o fruta.

La comida o la cena después de la competición, dependiendo de si ésta ha tenido lugar por la mañana o por la tarde, conviene que contenga alimentos como verduras y hortalizas tanto en ensalada como cocidas, en sopa o en puré, arroz, patata, pasta o legumbres, pan integral, huevos hervidos y un yogur, un poco de queso o una pieza de fruta como postre.

Realizando unos entrenamientos constantes y adecuados, llevando a cabo una adecuada alimentación y manteniendo un buen nivel de hidratación, el karateka podrá obtener un máximo rendimiento además de disfrutar plenamente de este competitivo deporte.

