

## NUTRICIÓN EN EL BUCEO: RECOMENDACIONES CLAVE PARA UN RENDIMIENTO ÓPTIMO

Por el nutricionista deportivo Cristian Hourcade

El buceo es una actividad que exige no solo habilidades técnicas y experiencia, sino también una condición física y mental óptima. La nutrición adecuada es crucial para mantener el rendimiento y la seguridad de los buceadores.

### **Calorías:**

Los buceadores necesitan una cantidad considerable de calorías para enfrentar las demandas físicas del buceo. Se estima que los requerimientos energéticos son aproximadamente 3,500 kcal para hombres y 2,650 kcal para mujeres. Estas cifras ayudan a mantener el rendimiento durante largas inmersiones y entrenamientos intensos.

### **Carbohidratos:**

La ingesta de carbohidratos es especialmente crucial, con una recomendación de 3-8 g/kg/día. Los carbohidratos son la principal fuente de energía rápida, necesarios para mantener los niveles de glucosa en sangre durante las inmersiones. La glucosa es vital para el cerebro y los músculos, ayudando a prevenir la fatiga y a mantener la concentración y la agudeza mental bajo el agua.

La importancia de los carbohidratos radica en su capacidad para descomponerse rápidamente en glucosa, proporcionando energía inmediata necesaria durante las inmersiones. Durante el buceo, el cuerpo puede necesitar energía de manera rápida y eficiente, especialmente en situaciones de esfuerzo físico o estrés. Además, los niveles estables de glucosa son esenciales para el funcionamiento del cerebro. La falta de glucosa puede llevar a mareos, confusión y una disminución en la capacidad de tomar decisiones, lo cual es peligroso en un entorno subacuático. Los carbohidratos también se almacenan en el cuerpo en forma de glucógeno en los músculos y el hígado. Durante inmersiones largas, estas reservas de glucógeno son cruciales para proporcionar energía continua y prevenir la fatiga muscular. Después de la inmersión, es importante reponer las reservas de glucógeno consumiendo carbohidratos. Esto facilita la recuperación y prepara al buceador para futuras inmersiones o entrenamientos.

### **Proteínas:**

Es fundamental consumir entre 1.2-1.7 g/kg/día de proteínas para la reparación y mantenimiento muscular, distribuidas en 20-30 g a lo largo del día, especialmente después del ejercicio. Las proteínas son esenciales para la recuperación y el crecimiento muscular, lo que es vital para mantener la fuerza y resistencia necesarias para el buceo. Una ingesta adecuada de proteínas también ayuda a prevenir lesiones musculares y a mejorar el rendimiento físico general. Las fuentes de proteínas pueden incluir carne magra, pescado, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos.

**Grasas:**

Las grasas saludables, como las encontradas en aguacates, frutos secos y aceites vegetales, son necesarias para la energía a largo plazo y la absorción de vitaminas liposolubles. Las grasas proporcionan una fuente de energía sostenida durante las inmersiones prolongadas y son importantes para la salud cardiovascular y el funcionamiento del sistema nervioso. Además, las grasas ayudan en la producción de hormonas y en la protección de los órganos vitales.

**Hidratación y Suplementación**

Mantenerse bien hidratado es crucial para evitar la fatiga, los calambres musculares y el riesgo de enfermedad por descompresión. Aunque la pérdida de sudor es menor en el agua, es vital una buena estrategia de hidratación antes y después de las inmersiones. La deshidratación puede afectar negativamente el rendimiento y la seguridad del buceador, aumentando el riesgo de accidentes y complicaciones de salud.

El agua es el principal componente a considerar, pero también se pueden incluir bebidas deportivas que contengan electrolitos para ayudar a reponer los minerales perdidos durante las inmersiones. Se recomienda beber agua constantemente a lo largo del día y prestar especial atención a la hidratación antes y después de la actividad de buceo.

En algunos casos, pueden ser necesarios suplementos de calcio e hierro para prevenir deficiencias, especialmente en buceadores con dietas restrictivas. El calcio es esencial para la salud ósea y la función muscular, mientras que el hierro es crucial para el transporte de oxígeno en la sangre, lo que es vital para la resistencia y la prevención de la fatiga. Siempre debe hacerse bajo supervisión médica para evitar cualquier riesgo asociado con el exceso de suplementos.

**Consideraciones Adicionales**

Evitar dietas extremadamente restrictivas es importante para asegurar una disponibilidad adecuada de energía. La baja energía puede llevar a fatiga prematura, lesiones y un rendimiento deficiente. Un equipo multidisciplinario de medicina deportiva puede ayudar a personalizar la dieta y garantizar que los buceadores tengan acceso a alimentos y fluidos adecuados durante entrenamientos y competiciones.

Además, es importante considerar el timing de las comidas. Consumir una comida balanceada con carbohidratos, proteínas y grasas saludables unas pocas horas antes de la inmersión puede asegurar que el buceador tenga la energía necesaria para la actividad. También, tener snacks ligeros y fáciles de digerir antes y después de la inmersión puede ser beneficioso para mantener los niveles de energía y facilitar la recuperación.

## Referencias

1. Alert Diver Magazine | DAN Europe
2. Mikes Dive Store
3. PubMed
4. Alert Diver Magazine | DAN Europe
5. Mikes Dive Store
6. Alert Diver Magazine | DAN Europe
7. Mikes Dive Store
8. Alert Diver Magazine | DAN Europe
9. Mikes Dive Store
10. PubMed
11. Alert Diver Magazine | DAN Europe
12. Mikes Dive Store
13. Alert Diver Magazine | DAN Europe
14. Mikes Dive Store

## ¿NECESITAS UN NUTRICIONISTA DEPORTIVO?

Contacta con Cristian Hourcade

mail: [cdhnutricion@gmail.com](mailto:cdhnutricion@gmail.com)

instagram: [@elnutrideportivo](https://www.instagram.com/elnutrideportivo)