

# Alimentación en Montaña

Por **Dihoman Lozada Basulto**  
Especialista en Nutrición Aplicada al Deporte.

La dieta y el deporte son dos conceptos que se complementan entre sí. Una dieta correcta, no sólo nos va a ayudar a hacer más efectivo el deporte que realizamos, sino que, especialmente en ciertos deportes, la dieta adecuada constituye un factor esencial para evitar riesgos en la salud. El alpinismo o el montañismo, como deportes extremos, afecta la movilidad de todos nuestros órganos, desde la boca hasta el intestino, pasando por el corazón, modificando parámetros metabólicos, como el proceso de producción de jugos pancreáticos o el metabolismo del hígado, requiriéndose, por ello, la necesidad de mantener el cuerpo humano en condiciones óptimas para su ejercicio. La actividad adicional a la que sometemos al cuerpo requiere de un consumo de energía mayor que debe ser aportada por la alimentación.

En el alpinismo, por encima de 4,500 msm, al iniciarse la disminución de oxígeno atmosférico, nuestro cuerpo debe consumir calorías para la producción de glóbulos rojos en cantidades mayores a las habituales. Además, al descender la temperatura ambiental, nuestro organismo necesita aumentar su consumo calorífico para proveer de sangre tibia a la piel que se encuentra en contacto con bajas temperaturas y corrientes de aire que nos quitan humedad.

Ante los factores mencionados (la actividad adicional, la altura o el frío), la alimentación y un buen entrenamiento son los medios por los cuales alcanzamos la condición óptima para superarlos. De ahí que, los alimentos deban ser cuidadosamente seleccionados, variados, ligeros y lo más caloríficos posibles. Se buscará, por tanto, alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Entre ellos se recomienda el huevo, la leche, el queso, los vegetales, las frutas, la miel, los caramelos, las pasas, las nueces, los dátiles, los orejones, los jugos, los cítricos, los cereales, el azúcar, el pan, las papas o la carne, si bien ésta debe ser baja en grasas y carbohidratos simples, si se está próximo al ascenso, ya que estos nutrimentos nos pueden ocasionar malestares digestivos por su rápida absorción, con una reducción del rendimiento deportivo.

Por otro lado, la pérdida excesiva de agua nos obliga a un constante consumo de líquidos, que nos previene la deshidratación (en el ascenso en alta montaña intenso se pueden perder 1-2 litros de agua por hora).

## Algunos factores que intervienen en la elección de los alimentos:

- Actividad deportiva.
- Número de participantes en el campamento.
- Duración.
- Altitud.
- Transporte.
- Gusto personal.



Escuela de Alpinismo Italiana  
Tullio Vidoni

- Presupuesto.
- Zona que se visitará.
- Latitud.
- Época del año.

### Recomendaciones en la altura:

- Revisar antes de salir que llevamos agua suficiente planificando los lugares de abastecimiento (fuentes, refugios, ríos, lagos, etc.).
- Beber antes de tener la sensación de sed. (aproximadamente 150 ml cada 15 minutos durante el ascenso).
- Llevar la cantimplora a mano o un dispensario de agua.
- No beber más de 250cc cada vez.
- Durante el esfuerzo tomar bebidas hipotónicas (menor concentración de sales que el organismo) bebidas conocidas en el mercado de suplementos nutricionales.
- Experimentar con nuevas combinaciones de bebidas en entrenamientos, nunca en salidas importantes.

### Recomendaciones en el descenso o refugios

- Después del esfuerzo, recuperar los minerales perdidos mediante bebidas isotónicas.
- Ingerir alimentos ricos en hidratos de carbono (glúcidos de absorción lenta como arroz, espagueti, pan, etc).
- Reducir la ingesta de proteínas en las comidas posteriores a un esfuerzo intenso.

**NOTA:** Si se cree llevar una dieta desequilibrada, no debe dudar en consultar a un especialista en nutrición.

## CENTRO DE ASESORIA Y DX. NUTRICIONAL

Lic. Dihoman Lozada Basulto  
Nutriólogo  
Especialista en nutrición deportiva



### Servicios Nutricionales:

- \* Control de peso.
- \* Determinación del porcentaje de grasa y músculo adecuado
- \* Peso ideal personalizado
- \* Complementación deportiva

Tel.: 5639 2846 / 044 (55) 1128 8629  
E-mail: dihom@hotmail.com