

Entrenador fomenta pescado azul como suplemento tras pedalear hasta 100 kilómetros por día

Dieta del jurel: la estrella de las proteínas y el Omega 3 que refuerza a ciclistas de Coronel

Nutricionista dice que también sirve para recuperar los tejidos musculares. Los deportistas lo consumen tras cada entrenamiento.

VICTOR GARCÍA

En Coronel, en la Región del BíoBío, hay una escuela de ciclismo que existe hace 16 años y que fue creada por don Rolando García. La integran cerca de 45 corredores y buena parte de ellos todavía tiene que ir al colegio. Sin embargo, los jóvenes igual se las ingenian para entrenar entre cinco y seis veces a la semana y pedalear diariamente los casi 100 kilómetros de la ruta 160 que une su comuna con la localidad de Arauco.

“Los muchachos terminan muy agotados”, sostiene Rolando García hijo homónimo del fundador y que hoy también es entrenador del denominado Club de Ciclismo Coronel, además de su nutricionista. “El consumo de proteínas es demasiado importante para todos los chicos. Es la bencina que necesitan”, añade, al tiempo que destaca el poderoso vínculo que se creó entre los deportistas y el viejo y querido jurel chileno. Un alimento lo suficientemente noble como para ser un clásico de la comida nacional y lo suficientemente potente como para convertirse en un suplemento alimenticio para deportistas.

“El jurel es la estrella de las proteínas, se puede conseguir mucho más barato y estamos en una zona pesquera, por lo que vendría siendo como el pan amasado para nosotros porque su consumo es demasiado cotidiano”, dice el entrenador García. “Además acá en Coronel hay más vulnerabilidad y la gente no puede comer todos los días pollo o carne, o comprarse un tarro de proteínas. Así que el jurel nos ayuda



Cristóbal Fernández, Martín Fernández, Ernesto Henríquez y María José Hermosilla, del Club de Ciclismo de Coronel

muchísimo y finalmente lo incorporamos hace algún tiempo a la dieta de nuestros deportistas como suplemento. Y claro, la recomendación que tenemos es la de consumir de 0,8 a 1,19 gramos de proteína por kilo de peso del corredor, así que con media lata de jurel los chicos quedan súper bien. Es como comer dos veces carne o tomar tres veces al día lácteos”, resume el entrenador.

La imagen de un ciclista zampándose un tarro de jurel en la mañana previa a una carrera, o en la hora de la cena para recuperar fuerzas, comenzó a viralizarse en Coronel. “Toda la vida he comido jurel, desde chiquito. Yo lo encuentro súper rico y te da un montón de energía”, dice Martín Fernández, de 14 años y ciclista que corre en la categoría juvenil.

Si bien le gusta en la clásica preparación con cebolla, cilantro y limón en una suerte de causeo, lo que más le atrae del jurel es que también ayuda con el tema de la recuperación.

“Contiene ácidos grasos Omega 3, que aumentan la respuesta anabólica inducida por el ejercicio. Por lo mismo disminuye el daño y dolor muscular posterior al ejercicio”, comenta Trinidad Forteza, nutricionista deportiva, quien también aporta otro elemento clave. “Toda lesión prolongada trae consigo un período inicial de inmovilización o reducción de la actividad física, generando pérdidas de músculo. Un alimento que es esencial en este proceso es el jurel, ya que al ser un pescado azul presenta dos nutrientes clave en el proceso de recuperación, como proteínas y Omega 3”, añade la especialista sobre el popular ácido graso poliinsaturado que el cuerpo necesita pero no puede producir por sí mismo y que tiene varios beneficios, como el aumento del tiempo de coagulación de la sangre y propiedades antiinflamatorias.

El fenómeno del jurel de los ciclistas de Coronel llegó a oídos de la empresa

Orizon, que tiene operaciones en la zona y tocó la puerta del club deportivo. “Ellos se comunicaron con nosotros y nos comenzaron a colaborar con jurel para todos nuestros corredores. Ahora nos donan tarros de los grandes que son de gran ayuda. Los más contentos son los chicos, porque no les es algo ajeno. De hecho, les encanta y les viene de perilla porque suplementamos la proteína”, dice el entrenador Rolando García, que reconoce que en su caso le gusta degustar un tarro de jurel en “preparaciones frías, con ensalada de lechuga o tomatito”.

¿En qué momento del día se recomienda que los chicos consuman jurel?

“Las proteínas se deben consumir durante todo el día, pero después del entrenamiento el cuerpo lo asimila mejor y durante la recuperación se repone los tejidos musculares. Yo les recomiendo a los niños que se coman medio tarro de jurel en la comida después del entrenamiento, para que tengan 20 o 30 gramos de proteína por comida. ¿Y el aliento? No pasa nada. Un buen cepillado de dientes y listo”.

“Al ser un pescado azul presenta dos nutrientes clave en el proceso de recuperación como proteínas y Omega 3”.

Trinidad Forteza, nutricionista deportiva