

ASEVEC APOYANDO AL EQUIPO OLÍMPICO ESPAÑOL

## Los vegetales congelados básicos en la dieta de nuestros atletas olímpicos en Río 2016

- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) anima a nuestros deportistas olímpicos y les agradece todo su esfuerzo y el cuidado que ponen en su dieta en los JJ OO de Río.
- Javier Angulo, Dietista especializado en Nutrición Deportiva, desvela cómo preparar una dieta olímpica basada en verduras congeladas.

**Madrid, 19 de Agosto de 2016.-**

En la alta competición, una buena nutrición puede marcar la diferencia en el ritmo y la capacidad de esfuerzo que requiere cada prueba deportiva. Por ello, los nutricionistas de los equipos olímpicos tienen muy presente que la selección de alimentos es clave para conseguir el máximo rendimiento en cada disciplina.

En este sentido, la **Asociación Española de Vegetales Congelados (ASEVEC)** anima a nuestros deportistas olímpicos, y les agradece todo el esfuerzo y cuidado que ponen en su dieta diaria, fuente de energía para conseguir un buen resultado olímpico.

Los vegetales son alimentos reguladores indispensables en cualquier dieta, especialmente, en la de los deportistas. Espinacas, rúcula, brócoli, judías verdes, guisantes, etc., son muy interesantes a diario por su riqueza en magnesio (participa en la relajación muscular y en la formación de ATP, la molécula energética por excelencia), ácido fólico (necesario para la formación de glóbulos rojos), vitamina K (indispensable en todos los procesos de coagulación y cicatrización), Vitamina C (antioxidante y necesaria para la formación del tejido conjuntivo), calcio (vital para huesos sanos y fuertes) y hierro. En general, las verduras contienen una gran cantidad de vitaminas, minerales, fitonutrientes, fibra y agua.

**Javier Angulo, Dietista especializado en Nutrición Deportiva**, asegura que *“los deportistas no se marcan límites a la hora de consumir verduras, ya que es un alimento muy sano que aporta en su mayoría agua y micronutrientes esenciales. Los olímpicos deben consumir verduras tanto en comida como en cena, bien como primer plato o como acompañante de arroz, pasta y legumbre y siempre como guarnición en segundos platos. Las verduras aportan multitud de nutrientes que mejoran la recuperación del deportista, por ser elementos necesarios en multitud de reacciones metabólicas y por ser imprescindibles para mejorar el estado del sistema inmunológico”*.

En cuanto a qué tipo de verduras consumir, Javier Angulo afirma que *“casi todas son aconsejables, aunque quizá los guisantes, las espinacas, el brócoli, los canónigos y todas las verduras de hoja verde sean más interesantes por la aportación de magnesio, ácido fólico, potasio, hierro y vitamina K”*.

El especialista en nutrición deportiva destaca las ventajas de las verduras congeladas y asegura que *“son cómodas para preparar, aportan los mismos micronutrientes que las verduras frescas, ahorran tiempo algo indispensable para muchos deportistas que*

*disponen de muy poco y son una opción estupenda para añadir a cualquier preparación culinaria”.*

En este sentido, y gracias al proceso de ultracongelación al que son sometidas las verduras congeladas, llegan a la mesa prácticamente en las mismas condiciones y con la misma calidad con la que son recogidas en la huerta, con todas sus vitaminas y minerales. Además, las frutas y verduras ocupan el segundo puesto en importancia en la pirámide alimenticia y según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, se deben consumir de 3 a 5 raciones diarias, ya que suponen la base de una dieta saludable.

### ¿Cuánto necesita comer cada deportista?

La cantidad de alimentos que necesita el deportista de élite depende de diversos factores como la edad, la complexión física y el tipo de deporte. La regla general, que parece obvia, es que se necesita consumir la cantidad de alimentos necesarios para reponer la alta cantidad de energía que se quema en cada jornada olímpica.

La cantidad de energía que proporciona un alimento se mide en calorías. La mayoría de las personas necesitan entre 1.500 y 2.000 calorías al día. Los deportistas aumentan esta cifra entre 1.000 y 1.500 calorías más. Un deportista joven, aún en pleno crecimiento por ejemplo, puede necesitar casi 5.000 calorías al día, si es que practica deporte de alto nivel.

Se precisan nada menos que 50 nutrientes esenciales, entre vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos. Las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita provienen naturalmente de los alimentos que comemos, especialmente de las frutas y verduras. Comer una variedad de verduras ayuda a obtener muchos de los nutrientes que requiere nuestro organismo. Se recomiendan todas y es aconsejable tomarlas de varios colores verde, amarillo, blanco, naranja y rojo, pues cada color proporciona nutrientes específicos necesarios tanto para una mejor recuperación como para una mejor salud.

**ASEVEC recomienda el consumo de esta verdura congelada, dadas sus peculiares características nutricionales, y también por la facilidad de cocinarla de mil formas variadas.**

**Más información y recetas en la web [www.hoyverdurascongeladas.com](http://www.hoyverdurascongeladas.com)**

#### **Acerca de ASEVEC**

*Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por doce compañías de implantación nacional, que suponen el 90% de la producción nacional. La asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.*

*España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 634.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.*

#### **Más información**



**Montse Fernández** [mfernandez@achcambre.es](mailto:mfernandez@achcambre.es)

**Belén Sasiambarrena** [bsasiambarrena@achcambre.es](mailto:bsasiambarrena@achcambre.es)

Tel: 91 745 48 00