

## La dieta del deportista

Antes de elaborar una dieta correcta para un deportista es conveniente conocer: primero, si el tipo de deporte es de resistencia o explosivo (aeróbico o anaeróbico); en segundo lugar, se debe tener en cuenta para qué fase de la temporada (pre-temporada o competición de máxima importancia); y en tercer lugar, si la dieta está cubriendo días de entreno normal, si es para pre-competición o simplemente para recuperar un esfuerzo intenso. Mientras que para conseguir energía rápida, se recomiendan alimentos con

gran aporte de carbohidratos (arroz, patatas, pan, o pasta), para construir la masa muscular y para un entrenamiento prolongado diario será preciso una ingesta adecuada de proteínas (pescado, carnes, huevos) acompañada de la toma abundante de líquidos y electrolitos, que ayudarán a mejorar el rendimiento muscular, paliar la fatiga post esfuerzo y evitar además la deshidratación.

**Antoni Fraguas i Castany**  
Especialista en Medicina del deporte y Traumatología

## Rafa Martínez

Restaurante Can Xurrades  
[www.canxurrades.com](http://www.canxurrades.com)



### Una receta ideal para deportistas

## Risotto cremoso al azafrán con langostinos y espárragos trigueros



### Ingredientes para 4 personas:

16 langostinos, 2 cebollas, 1 l. de caldo de verduras, 16 espárragos trigueros, 100 g mantequilla, 2 cucharadas de queso parmesano, 250 ml. crema de leche, 150 ml. vino blanco, sal, pimienta negra, cebollino (para decorar), 400 g arroz tipo bomba, hebras de azafrán y 100 ml. de brandy.

### Preparación:

1.-Poner 1 l. de agua a hervir y añadir los espárragos durante 5 minutos, hasta que estén tiernos. Escurrirlos bajo un chorro de agua fría y reservar.

2.-Colocar la mantequilla en una sartén hasta que se derrita. Agregar en seguida la cebolla cortada en "brunoise" (a taquitos) y rehogar ligeramente sin que se dore. Incorporar el arroz y moverlo con una cuchara de madera hasta que comience a tomar un ligero color dorado. Agregar el vino y dejar reducir (puede retirarse del fuego para continuar su cocción más tarde).

Calentar el fondo de verduras e ir incorporándolo poco a poco a la preparación, sin dejar de moverlo suavemente con la cuchara de madera.

3.-Cocinar los langostinos en una sartén con un poco de aceite de oliva, vino blanco y flambear con un poquito de brandy. Cuando estén hechos, los sacamos y dejamos el fuego muy lento para que se vaya reduciendo la salsita a punto de caramelización.

4.-Agregar al risotto 14 langostinos pelados, reservar dos enteros, y la reducción caramelizada. A media cocción, añadir la sal, la hebra de azafrán y un toque de pimienta negra recién molida. Incorporar la crema de leche, las dos cucharadas de queso parmesano y dejar reposar durante 2 minutos.

### Presentación:

- Servir el risotto en platos hondos y decorar con los dos langostinos enteros y el cebollino.