

RECOMENDACIONES DE NUTRICIÓN DEPORTIVA

CARBOHIDRATOS



Principal fuente de **energía** durante el ejercicio de intensidad **moderada a alta**.¹

Se almacenan en forma de **glucógeno** en¹:

Músculo



Hígado



RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE CARBOHIDRATOS EN EL EJERCICIO

ANTES DEL EJERCICIO¹

1-4 horas

1-4 g/kg de peso corporal

<1 hora

30 g de CHO de fácil digestión

EJEMPLOS DE OPCIONES



- Panqueques de avena
- Fruta
- Gelatina
- Pan con mermelada o miel
- Jugo de fruta

DURANTE EL EJERCICIO^{1, 2, 3}

Deportes de equipo /potencia

30-60 g/h

Deportes resistencia

hasta 90 g/h dependiendo la duración

EJEMPLOS DE OPCIONES



- Bebida deportiva
- Fruta
- Gomitas
- Geles
- Barra de cereal

DESPUÉS DEL EJERCICIO^{1, 4}

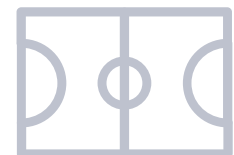


<8 h de recuperación

1-1.2 g/kg/h primeras 4 h, posterior reanudar necesidades diarias

>8 h de recuperación

Plan de abastecimiento diario de combustible adecuado para recuperar el **glucógeno muscular**



EJEMPLOS DE OPCIONES



- Avena con fruta
- Pasta
- Tortillas
- Fruta
- Arroz



PROTEÍNAS



Compuestas de **aminoácidos**, cuya principal función es:

Proporcionar los **bloques de construcción** para crear **nuevas proteínas** en el cuerpo.



20-30 g es la cantidad **adecuada** para una buena **recuperación** después del ejercicio y en cada una de las comidas, de forma que haya un aporte cada 3-4 h ^{6,7}

Debe tener **proteínas de alta calidad** para mejorar la reconstrucción del músculo

“Proteína completa”

Contiene todos los aminoácidos esenciales

Las encontramos en:



Productos lácteos



Carne



Pescado



Pollo



Soya

HIDRATACIÓN

Función del agua en el cuerpo:



- Excreción de desechos
- Regula la temperatura corporal
- Transporta oxígeno y nutrientes al cerebro y músculos
- Regula el volumen sanguíneo

Las necesidades de líquido **incrementan** con el **ejercicio**, sobretodo en el **calor**



Para personas físicamente activas se recomienda consumir de **3-4 L de líquido diario**

RECOMENDACIONES DE HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO

ANTES DEL EJERCICIO ⁵

~ 4 horas antes

5-7 ml/kg de peso corporal

~ 2 horas antes

3-5 ml/kg de peso corporal
 *Si la orina es oscura o no se produjo

DURANTE EL EJERCICIO ⁵



Líquido con sodio

*Cantidad basada en los cambios de peso corporal



DESPUÉS DEL EJERCICIO ⁵

1.3-1.5 L de líquido/kg de peso perdido durante el ejercicio

Referencias:

1. BURKE L.M., HAWLEY, J.A., WONG, S.H.S., & JEUKENDRUP, A.E. (2011). CARBOHYDRATES FOR TRAINING AND COMPETITION. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 29 SUPPL 1, S17-S27.
2. JEUKENDRUP, A.E. (2011). NUTRITION FOR ENDURANCE SPORTS: MARATHON, TRIATHLON, AND ROAD CYCLING. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 29 SUPPL 1, S91-S99.
3. RODRIGUEZ, N.R., DIMARCO, N.M., & LANGLEY, S. (2009). AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE POSITION STAND. NUTRITION AND ATHLETIC PERFORMANCE. MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE, 41, 709-731.
4. BURKE, L.M., KIENS, B., & IVY, J.L. (2004). CARBOHYDRATES AND FAT FOR TRAINING AND RECOVERY. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 22, 15-30. CARBOHYDRATES AND FAT FOR TRAINING AND RECOVERY. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 22, 15-30.
5. SHIRREFFS, S., & SAWKA, M. (2011). FLUID AND ELECTROLYTE NEEDS FOR TRAINING, COMPETITION, AND RECOVERY. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 29, S39-S46.
6. PHILLIPS, S.M. (2013). PROTEIN CONSUMPTION AND RESISTANCE EXERCISE: MAXIMIZING ANABOLIC POTENTIAL. SPORTS SCIENCE EXCHANGE 26, NO 107, 1-5. AVAILABLE AT WWW.GSSIWEB.ORG.
7. MOORE, D.R., ARETA, J., COFFEY, V.G., STELLINGWERFF, T., PHILLIPS, S.M., BURKE, L.M., CLEROUX, M., GODIN, J.P., & HAWLEY, J.A. (2012). DAYTIME PATTERN OF POST-EXERCISE PROTEIN INTAKE AFFECTS WHOLE-BODY PROTEIN TURNOVER IN RESISTANCE-TRAINED MALES. NUTRITION AND METABOLISM, 9, DOI:10.1186/1743-7075-9-91.

“La información contenida en este documento es de referencia general, recomendamos consultar con un **nutriólogo/nutricionista expertos en deporte** quienes apoyarán en la **definición individualizada de requerimientos de cada persona activa**”.