

## ASPECTOS A CONSIDERAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO

### ANTES

#### CARGA DE CARBOHIDRATOS



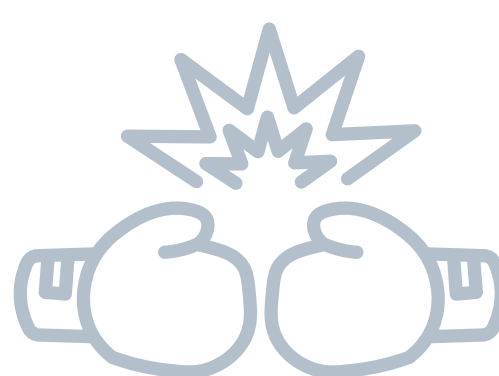
El consumo de **CHO** de la dieta en los días y horas antes del ejercicio puede influir en el **almacenamiento** de CHO y su **disponibilidad** en el cuerpo.

Es posible **repletar** las reservas de **glucógeno muscular** con el consumo de una dieta **muy alta** en **CHO** antes del ejercicio.

Las reservas de glucógeno muscular más altas pueden extender la capacidad de **resistencia prolongada**.

Consumir CHO en una cantidad de:

**7 - 12 g·kg·día**  
hasta **72h** antes  
de la competencia.



Tales prácticas pueden ser favorables para eventos **prolongados** sostenidos o **intermitentes** de **alta intensidad** que duran **>90 min**.

### DURANTE

#### APORTE DE LÍQUIDO, ELECTROLITOS Y ENERGÍA



##### CHO<sup>1</sup>

La alimentación con CHO mejora la capacidad de **resistencia** o el **rendimiento** en diversos contextos.

La provisión de una fuente de combustible adicional sirve para mantener las reservas de glucógeno muscular y hepático.

Pueden influir positivamente en el **sistema nervioso central** para mejorar el rendimiento a través de un mecanismo **no metabólico**, a través de la detección oral de CHO.



##### LIQUIDO<sup>2</sup> Y SODIO

La presencia de **sodio** promueve:

- **Consumo** de líquidos (sed y palatabilidad).
- La **retención** de líquidos de todo el cuerpo (reabsorción de agua renal).
- La **distribución** de líquidos en el **espacio extracelular** (mantenimiento del volumen de plasma).

La deshidratación >2% de reducción de la masa corporal, puede afectar el rendimiento en el ejercicio, y **prolongar la recuperación** al desgastarse más las fibras musculares.



### DESPUÉS

#### REHIDRATACIÓN Y RECUPERACIÓN MUSCULAR

La degradación y remodelación de las fibras del músculo esquelético es necesaria para provocar adaptaciones al entrenamiento y aumentar el rendimiento en el ejercicio, pero es importante tener una adecuada recuperación para lograr estas adaptaciones.



##### LAS 3 RS DE LA RECUPERACIÓN

- **REponer reservas de glucógeno muscular y hepático.**  
1.0 a 1.2 g·kg·h de carbohidratos durante las primeras 4 horas posteriores al ejercicio. Incluir fuentes de glucosa y fructosa.
- **REparar fibras musculares.**  
20-30g de proteína de alta calidad por comida en un patrón regular durante todo el día, después del ejercicio intenso y en las comidas principales.
- **REhidratación.**  
1.3-1.5 L de líquido/kg de peso perdido durante el ejercicio. Incluir electrolitos, en especial el sodio, ya sea en las bebidas o alimentos, para lograr que el líquido se conserve en el cuerpo y no se pierda por la orina.

“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”.

##### Referencias:

1. GARETH A. & TIM P. (2022) CARBOHIDRATOS DE LA DIETA Y EL ATLETA DE RESISTENCIA: PERSPECTIVAS CONTEMPORÁNEAS. SPORTS SCIENCE EXCHANGE, VOL. 35, No. 231, 1-6.
2. LINDSAY B. (2023) EL PROCESO DE REPOSICIÓN DE LÍQUIDOS: PRINCIPIOS DE LA FORMULACIÓN DE BEBIDAS PARA ATLETAS. SPORTS SCIENCE EXCHANGE, VOL. 36, No. 244, 1-8.
3. MICHELLE A. & LINDSAY B. (2020) DESHIDRATACIÓN Y DAÑO MUSCULAR INDUCIDO POR EL EJERCICIO. IMPLICACIONES PARA LA RECUPERACIÓN. SPORTS SCIENCE EXCHANGE, VOL. 29, No. 207, 1-7.