

CONSUMO DE ELECTROLITOS PARA MANTENERTE HIDRATADO

Los electrolitos cumplen funciones importantes para mantener el líquido en el cuerpo, principalmente el **SODIO**



Electrolito que se pierde en mayor cantidad en el sudor

¿CUÁNDO NECESITAS CONSUMIR SODIO?



Ejercicio



Clima cálido



Deshidratación previa



Pocas oportunidades para beber o ir al baño

¿CÓMO AYUDA A MEJORAR EL ESTADO DE HIDRATACIÓN EL CONSUMO DE SODIO?



Ayuda a estimular la sed



Mantiene el flujo de sangre



Mejora la absorción de líquido



Conserva el líquido consumido por más tiempo



Disminuye pérdida de líquido por orina

ES IMPORTANTE DISTRIBUIR EL CONSUMO DE LÍQUIDO A LO LARGO DEL DÍA

HIDRATACIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

FACTORES CONDICIONANTES



Condiciones ambientales



Tipo, duración e intensidad del ejercicio



Ropa y equipo utilizado



Genética



Peso y composición corporal



Condición física y aclimatación

EFFECTOS DE DESHIDRATACIÓN



Disminuye la función cognitiva



Disminuye la función cardiovascular



Aumenta la temperatura corporal



Aumenta la percepción de esfuerzo



Aumenta el uso del glucógeno muscular; fatiga.



Disminuye absorción de líquido. Aumentan problemas gastrointestinales.

RESULTADOS PROMEDIO DE TASA DE SUDORACIÓN (L/h) EN ATLETAS DE DIFERENTES DEPORTES.



Futbol Americano
(1.51 +/- 0.70)



Resistencia
(1.28 +/- 0.57)



Tennis
(1.20 +/- 0.30)



Basquetbol
(0.95 +/- 0.42)



Futbol Soccer
(0.94 +/- 0.38)



Beisbol
(0.83 +/- 0.34)

Nota: La tasa de sudoración es individualizada, se requieren hacer pruebas de sudoración para desarrollar estrategias de hidratación personalizadas

NECESIDADES DE LÍQUIDO EN EL EJERCICIO

ANTES

5-10 mL/kg de 2 a 4 horas antes



300 mL* 2h antes



600 mL* 4h antes

Observa el color de tu orina



DURANTE

OBJETIVO: Evitar perder >2% del peso corporal
(Para saber cuál es tu 2%, haz la siguiente operación: **Peso en kg* 0.02**)

- A. Peso antes ejercicio= ___ kg
- B. Consumo de líquido durante= ___ L
- C. Peso después del ejercicio= ___ kg
- D. Cambio de peso= Peso inicial ___ kg - Peso final ___ kg
- E. Tiempo de ejercicio= ___ h
- F. Tasa de sudoración= (Cambio de peso ___ kg + Consumo de líquido ___ L) / Tiempo de ejercicio ___ h = ___ L/h

DESPUÉS

Cambio de peso (kg) =

Peso inicial kg



Peso final kg

Reposición de líquido (L) =

1.2 - 1.5 L



Cambio de peso o peso perdido kg

SE RECOMIENDA INCLUIR ALIMENTOS Y/O BEBIDAS CON SODIO PARA FAVORECER LA REHIDRATACIÓN

"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. *Barnes KA, Anderson ML, Stofan JR, et. al. J Sports Sci. 2019;37(20):2356-2366