

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL EJERCICIO FÍSICO

Elena Saura Guillén. Endocrinóloga Hospital Rafael Méndez. Lorca. Murcia. Médico CTD Infanta Cristina. Los Alcázares. Médico Lidl Trek UCI Cycling Team.

## Introducción

La nutrición e hidratación deportiva son pilares fundamentales para la salud y el rendimiento deportivo, facilitando las adaptaciones al entrenamiento y la recuperación.



### Objetivos

- Cubrir requerimientos energéticos
- Composición física ideal
- Mejorar recuperación
- Mantener equilibrio hídrico
- Mantener el estado de salud óptimo

### Intraentrenamiento

- Hidratación: 200-300 ml cada 10-20 min
- "Training the gut"
- Ingesta de carbohidratos

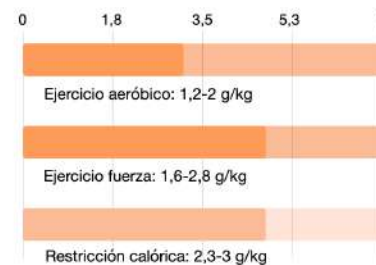
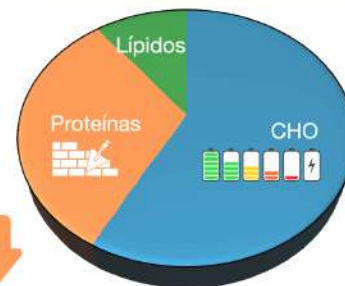
### Preparación al ejercicio

- Estrategias nutricionales: *training high/low*
- Alimentación pre: 1-4 g/k/h 1-4 h antes
- Hidratación: 2-3 h preentrenamiento 500 ml

### Recuperación postejercicio

- Primeros 30 min postejercicio
- Carbohidratos: 1-1,5 g/kg peso corporal
- Proteínas: 0,3-0,4 g/kg peso corporal
- Hidratación: reponer pérdidas por sudor

## Recomendaciones nutricionales en el ejercicio



Recomendaciones diarias		
Intensidad	Duración/día	CHO/día
Baja	< 60 min	3-5 g/kg
Moderada	> 60 min	5-7 g/kg
Alta	60-180 min	6-10 g/kg
Muy alta	> 180 min	8-12 g/kg

Recomendaciones en entrenamientos	
Duración	CHO/h
< 30 min	No necesario
30-60 min	Enjuagues bucales
60-120 min	Al menos 30 g
120-180 min	Al menos 60 g
> 180 min	Al menos 90 g

### Ayudas ergogénicas



Uso razonado. Evidencia A  
 Cafeína: 3-6 mg/kg. Resistencia, concentración.  
 Creatina: 3-5 g/día. Fuerza y potencia.  
 Nitratos: 500-600 mg. Transporte oxígeno.  
 β-alanina: 3-6 g/día. Tamponador ácido láctico.