

RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO

El componente más importante de un entrenamiento y un rendimiento deportivos satisfactorios es una ingesta calórica adecuada que permita sostener el gasto energético y mantener la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global.

LA DEPLECIÓN DE GLUCÓGENO

Proceso gradual que se produce a lo largo de varios días de entrenamiento fuerte, en los que la degradación del glucógeno muscular supera a su reposición, o también durante un ejercicio de intensidad.

- La cantidad de hidratos de carbono necesarios depende del gasto energético diario total del atleta, del tipo de deporte, del sexo y de las condiciones ambientales.

Por ejemplo:

ingesta de hidratos de carbono de 5 a 7 g/kg/día

de 7 a 10 g/kg/día

LAS BEBIDAS DEPORTIVAS PREVIAS AL EJERCICIO (PRX)

El consumo de una PRX (con 14 g/porción de fructosa, triglicéridos de cadena intermedia y aminoácidos en 225g de agua) 30min antes del ejercicio favorece los índices de rendimiento aeróbico

- La ingestión de hidratos de carbono antes del ejercicio puede mejorar los depósitos de glucógeno hepático.

por ejemplo:

En una comida ingerida de 3,5 a 4 h antes de la competición, las calorías procedentes de la grasa deben limitarse al 25%,

INGESTION DE HIDRATOS

Los hidratos de carbono consumidos durante un ejercicio de resistencia de más de 1 h de duración garantizan la disponibilidad de cantidades suficientes de energía

- La ingestión de hidratos de carbono no evita la fatiga, sino que simplemente la retrasa.

Por ejemplo:

ingestión de estos debe ser de unos 26 a 30 g cada 30min.

Ejemplo aporta 1 g de hidratos de carbono por minuto a los tejidos²