

2025-20

Nutrición en el deporte

UDS

Resumen

refi sarchez
azucena Corraza

Hidratación en el ejercicio

Las recomendaciones de hidratación en el ejercicio han cambiado de manera radical a través de los años. A principios del siglo pasado se publicó en una importante revista para Corredores lo siguiente "no tengas el hábito de beber y comer en una carrera de maratón; algunos corredores destacados lo hacen pero no es beneficioso"

En la actualidad se recomienda la importancia de una adecuada hidratación ya que un consumo inadecuado de líquidos durante el ejercicio afecta la regulación de la temperatura.

El resultado de la hidratación se divide en antes, durante y después.

Hidratación antes del ejercicio

El ACSM establece que El objetivo de la hidratación antes del ejercicio es iniciar la actividad física euhidratado y con niveles normales de electrolitos en plasma"

sin ser Consumen suficientes bebidas en las comidas, equilibrio en los niveles de electrolitos

El ACSM recomienda iniciar la hidratación al menos 4 horas antes del ejercicio y Consumir lentamente 5-7 ml/kg de peso Corporal si el atleta no orina o su orina es oscura y muy Concentrada debe tomar 3 a 5 ml/kg 2 h antes

Hidratación durante el ejercicio

Las principales razones para tomar líquidos durante el ejercicio son:

- llevar al mínimo la deshidratación
- ser un vehículo para aportar energía

el objetivo principal es evitar la deshidratación

El consumo de hidratos de carbono puede ser beneficioso para sostener la intensidad del ejercicio

Es clara la importancia de la hidratación en el ejercicio prolongado pero algunos científicos han cuestionado si es necesario la reposición de líquidos en ejercicios de corta duración se requieren 40 a 60 minutos para que se observe la disminución de la frecuencia cardíaca y la temperatura central.

Rehidratación después del ejercicio.

La rehidratación es una parte importante en el proceso de recuperación después del ejercicio especialmente para los atletas

Las pérdidas obligatorias de orina persisten aun en estado de deshidratación lo que asegura la eliminación de productos metabólicos de desecho.

Hiperonatremia asociada con el ejercicio

Es un problema grave solo que poco frecuente asociada con el ejercicio en especial en corredores es por beber cantidades excesivas de agua.

Formula

$$TS \text{ (ml/h)} = \frac{(PI [g] - PF [g]) + CL \text{ (ml)} - O}{T \text{ (min)}} \times 60 \text{ min}$$

donde

TS = tasa de sudoración

PI = peso inicial

PF = peso final

CL = Consumo de líquido

O = Pérdidas por orina

T = tiempo de ejercicio.

peso inicial (PI) = 74.7 kg = 74 700g

peso final (PF) = 73.9 kg = 73 900g

Consumo de liquido (CL) = 550 ml

Pérdida por orina (O) = 0 ml

Tiempo de ejercicio (T) = 45 min.

TS. (74 700g - 73 900g) = 800g de peso = 800 ml de sudor

800ml + 550ml - 0ml = 1 350 ml

1 350 ml/min = 32.14 ml/min \times 60 = 1 929 ml/h

min \times 60 = 1 929 ml/h