

## QUE COMER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UN ENTRENAMIENTO O UNA COMPETICIÓN

### ANTES:



La comida a de ser pobre en grasa y fibra, pero rica en hidratos de carbono y deberá mezclar hidratos de carbono de acción rápida (pan, cereales, patata), media (pastas) y lenta (legumbres, fruta). La cantidad de hidratos de carbono será mayor cuanto más tiempo falte para la competición. En la hora previa es muy recomendable que todo alimento que se ingiera sea líquido. La hidratación es un factor muy importante, ya que la deshidratación no solo disminuye el rendimiento físico sino que también puede suponer un riesgo para la salud.

La ingesta de líquidos antes, durante y después de una actividad física es importante para mantener el equilibrio hídrico y aumentar la cantidad de hidratos de carbono disponibles para ser utilizados por los músculos.

### DURANTE:

La alimentación durante el ejercicio, un entrenamiento prolongado o una competición, se mantendrá también con líquidos que contendrán un 5-8 % de hidratos de carbono. Si el ejercicio dura menos de 60 minutos y se desarrolla en un ambiente caluroso, la bebida debería ser hipotónica (pobre en glucosa). Por el contrario si el ejercicio va a durar más de 90 minutos en un ambiente frío, la bebida podría contener hasta un 10-15% de hidratos de carbono (isotónica). Para garantizar la hidratación durante el ejercicio se deben ingerir



pequeñas cantidades de líquido (150-300 ml) cada 15-20 minutos.

### DESPUÉS:

Tras el ejercicio la alimentación ha de orientarse a recuperar el glucógeno muscular, para mantener el rendimiento físico en sesiones posteriores. Se recomienda ingerir una cantidad importante de carbohidratos, preferentemente de rápida asimilación, inmediatamente y en las horas posteriores a