



Deportistas de competencia que entrenan de 4 a 5 horas al día y compiten, pueden perder durante el entrenamiento de 1 a 3 litros de agua los cuales se deben reponer de forma correcta para evitar disminución del rendimiento físico, lesiones y fuerza.

Para optimizar el rendimiento deportivo, todo deportista debe estar bien nutrido e hidratado. La hidratación depende del tipo e intensidad de ejercicio, se debe hidratar porque el deportista está eliminando líquidos en el sudor.

Si bien existen en el mercado bebidas rehidratantes también pueden hidratarse de forma natural con jugos de naranja y extractos de verduras con alto contenido de agua como el pepinillo, zumo de frutas.

A continuación le detallaré las características debe tener las bebidas para hidratarse tanto antes, durante como al finalizar su entrenamiento.

REHIDRATACIÓN ANTES DEL EJERCICIO

Los deportistas deben estar bien hidratados antes del comienzo de los entrenamientos o competiciones.

Beber lentamente de 5 a 7 ml/kg en las 4 horas anteriores a iniciar el ejercicio. En ambientes calurosos, es conveniente tomar cerca de medio litro de líquido con sales minerales durante la hora previa al comienzo de la competición, dividido en cuatro tomas cada 15 minutos. Si el ejercicio que se va a realizar va a durar más de 2 horas, también es recomendable añadir hidratos de carbono a la bebida,

REHIDRATACIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Se recomienda beber entre 6 y 8 mililitros de líquido por kilogramo de peso a la hora de haber empezado el ejercicio.

El aporte de carbohidratos en las bebidas de rehidratación durante el entrenamiento mejora el rendimiento del deportista; es decir, se ahorrará las reservas de carbohidratos y se utilizará al máximo las grasas como fuente de energía si se añade hidratos de carbono (glucosa, maltodextrinas, sacarosa o fructosa) al agua sola.

También la bebida incluye electrolitos (sodio potasio) para su reposición.

A partir de los 30 minutos del inicio del esfuerzo empieza a ser necesario compensar la pérdida de líquidos, y después de una hora esto se hace imprescindible.

REHIDRATACIÓN POST EJERCICIO

Se recomienda ingerir como mínimo un 150% de la pérdida de peso por ejemplo: si perdió 1 kilo de peso durante el entrenamiento deberá tomar 1.5 litros de agua en las primeras 6 horas tras el ejercicio, para cubrir el líquido eliminado tanto por el sudor como por la orina y de esta manera recuperar el equilibrio hídrico.

Las bebidas de rehidratación postejercicio deben llevar tanto sodio como carbohidratos, y hay que empezar a tomarlas tan pronto como sea posible.

Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: www.nutriyachay.com

Atención a tu medida aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: www.nutriyachay.com/online.php



¿Atención a Domicilio?, más información:

<http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>