



RECOMENDACIONES PRE Y POST COMPETICIÓN

Distribución de macronutrientes previo a la competición:

En deportistas, de forma habitual, es muy importante asegurar el adecuado aporte de proteínas (1,2g/kg peso/día) de cara al buen funcionamiento y recuperación musculares. Sin embargo, lo que nos va a dar la energía y potencia en el momento del ejercicio son nuestras reservas de glucógeno, las cuales podemos cargar con la ingesta de carbohidratos. Desde al menos 1 semana antes y especialmente los 2 días anteriores a una competición es importante asegurar adecuado consumo de carbohidratos (mín. 1,5g/kg peso/día). En cuanto a las grasas, con mantener 0,8g-1g/kg peso/día es suficiente.

Por lo tanto, un deportista de 80kg debería consumir aproximadamente: 96g de proteínas, 120g de carbohidratos y 80g de grasas.

Con esto nos referimos siempre a proteínas/carbohidratos “puros” (100g de pollo no son 100g de proteínas). Si se requiere se puede recurrir a la suplementación para llegar (por ejemplo, proteína de suero de leche). Os dejamos por aquí una tabla de composición de alimentos para que podáis estimar algunas de las proteínas que consumís a lo largo del día.

Cantidad de proteínas por 100 g de alimento

POLLO	21 g
SALMÓN	18 g
HUEVOS	13 g
LECHE	3 g
GARBANZOS	19 g
NUECES	14 g
AVENA	17 g

→ Los últimos estudios señalan la técnica **sobrecarga de CH** como un método eficaz a la hora de aumentar el rendimiento deportivo en deportes de resistencia de cara a la competición.

¿Qué es la sobrecarga de CH?

Se trata de **optimizar almacenamiento de glucógeno antes de la competición, mediante una descarga total glucógeno y recarga de glucógeno posterior**. Cuando el organismo nota que las reservas de glucógeno se han agotado pone en marcha mecanismos para recuperar este glucógeno e incluso almacenar una pequeña cantidad extra para poder utilizarla en caso de que sea necesario. Esta técnica está indicada principalmente en deportes con una duración superior a 1 hora.

Datos de contacto

Correo: rincondenutricion@ibwellness.es
Tel: 653 47 26 88 / 663 32 16 86

Los días previos a a la competición, tenemos diferentes métodos:

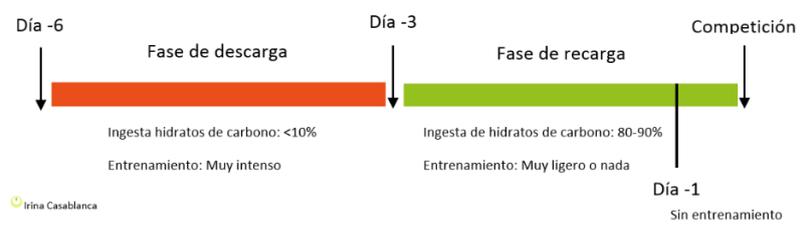
1. Técnica de Astrand

Dura 1 semana y tiene 2 fases:

- **Fase de descarga:** dura 3 días y consiste en consumir una baja cantidad de CH (dieta low carb, los carbohidratos son entre el 10-15% del total), combinado con entrenamientos de alta intensidad. Así, vaciamos las reservas de glucógeno muscular.
- **Fase de recarga:** dura 3 días y consiste en incrementar hasta un 80% el consumo de CH y realizar entrenamientos de baja intensidad. El día previo a la competición se aconseja no entrenar. Esto consigue que el organismo, preparado en la fase anterior, almacene el doble de glucógeno, y lo mantiene disponible para usarlo en el día de la competición

Los posibles inconvenientes que puede tener esta técnica son irritabilidad, mareo o cansancio durante los días de descarga. Por lo tanto, se aconseja probarla en algún momento antes de realizarla de forma previa a alguna competición y valorar posibles inconvenientes.

TÉCNICA DE ASTRAND



2. Técnica de Sherman/costrill

Su duración es también de 1 semana, pero es menos drástica que la de Astrand.

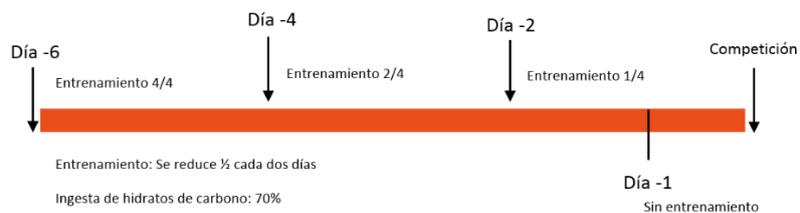
Consiste en consumir una dieta alta en hidratos de carbono (sobre el 70% de la energía total consumida) e ir disminuyendo a la mitad cada dos días las sesiones de entrenamiento, quedando el día de antes de la competición libre de entrenamiento.

Al mantener una ingesta elevada de hidratos de carbono durante toda la semana, pero ir reduciendo la carga de ejercicio se consigue un mayor almacenamiento de glucógeno muscular, ya que no lo estamos gastando todo en el entrenamiento.

Datos de contacto

Correo: rincondenutricion@ibwellness.es
Tel: 653 47 26 88 / 663 32 16 86

TÉCNICA DE SHERMAN/COSTILL



3. Técnica de carga en 24h o de Fairchild/Fournier

Las ventajas que tiene son que es más fácil y que sólo son necesarias 24 horas para realizarla.

Consiste en, el día antes de la competición (24h antes) de la competición, realizar un entrenamiento de alta intensidad durante un corto período de tiempo (5-10 mins) para agotar las reservas de glucógeno. Seguidamente a esto, se lleva a cabo la etapa de carga de hidratos de carbono en la que no se realiza ningún ejercicio y durante esas 24 horas previas a la competición se toman gran cantidad de hidratos de carbono simples de alta carga glucémica (pasta blanca, pan blanco, arroz blanco, patatas) lo que representa aproximadamente el 90% de la energía total consumida.

TÉCNICA 24H o FAIRCHILD/FOURNIER



Sea cual sea el modelo que realices, el día de la competición es importante consumir CH simples en la comida previa (arroz blanco, pasta blanca, pan, maíz) y dejar unas 2h entre la ingesta y la carrera.

A pesar de que pueden ser técnicas muy eficaces para mejorar el rendimiento deportivo, no deben usarse con mucha frecuencia, ya que el organismo se habitúa a esta situación y dejan de ser eficaces.

Por esta razón, estas técnicas **deben reservarse para usar solamente de cara la competición, siempre habiéndose probado antes** para estar seguros de que no van a producir ningún riesgo ni molestia el día de la competición y preferiblemente de la mano de un profesional.

Datos de contacto

Correo: rincondenutricion@ibwellness.es

Tel: 653 47 26 88 / 663 32 16 86

Justo antes y durante la competición:

- **30 minutos antes:** podemos recurrir a un snack ligero con carbohidratos rápidos y electrolitos, como la fruta en poca cantidad: 1/2 plátano, 1 pera pequeña, 1 mandarina. Es importante mantener una buena hidratación con agua.
- **Durante:** si la actividad dura más de 60 minutos necesitamos reponer glucógeno. la mejor mezcla para reponerlo rápidamente es combinar maltodextrina y la dextrosa, que puedes encontrar en la mayoría de los geles energéticos. Si no, también podría ser buena idea consumir pequeños trozos de dátil o de plátano muy maduro con agua.

Las bebidas con electrolitos también son un buen recurso para durante la competición, especialmente si las temperaturas son muy altas (por ejemplo, verano), ya que compensan la pérdida de minerales como sodio, magnesio y potasio.

Recuperación muscular:

La famosa “ventana anabólica” de 30 minutos tras el ejercicio físico, se trata de un mito muy extendido, pero no hay ninguna evidencia científica que lo confirme.

Después de la carrera repondremos (no necesariamente los 30 min después, sino en la siguiente comida) con: proteínas, CH complejos (arroz integral, pasta integral, pan integral) y grasas saludables. Además, es importante incorporar frutas y verduras para reponer electrolitos.

Datos de contacto

Correo: rincondenutricion@ibwellness.es
Tel: 653 47 26 88 / 663 32 16 86