

Carbohidratos y entrenamiento deportivo

Los carbohidratos son esenciales para el rendimiento físico y mental. Proveen energía inmediata a los músculos durante el ejercicio, alimentan al cerebro para mejorar la concentración y mantienen niveles óptimos de glucosa en la sangre, evitando la fatiga. Su consumo balanceado es clave para la salud y el desempeño diario.

Al ser una de las principales fuentes de energía para el cerebro, los músculos y la sangre, en el ejercicio, especialmente en entrenamientos de intensidad moderada a alta, estos tejidos dependen en gran medida de los carbohidratos para obtener energía.

Existe el mito de que consumir este tipo de alimentos incrementa la masa corporal. Si bien es cierto que puede producirse un aumento de peso, esto puede ser principalmente a la hidratación necesaria para almacenar glucógeno en músculos e hígado o por una inadecuada y excesiva ingesta de este macronutriente. Al mantenerse hidratada esta reserva energética durante este proceso fisiológico implica la retención de líquidos, ya que, por cada gramo de glucógeno acumulado, el cuerpo acopia aproximadamente tres gramos de agua. Los carbohidratos son esenciales para los deportistas, ya que proporcionan la energía necesaria para afrontar las demandas de tiempo e intensidad de cada sesión de entrenamiento.

Se recomienda consumir alimentos ricos en carbohidratos entre 30 minutos y 1 hora antes de la práctica deportiva, ajustando la cantidad según las necesidades individuales, que dependen de factores como el tipo de ejercicio, duración e intensidad y la tolerancia alimentaria de cada persona. Además, es fundamental reponer las reservas de carbohidratos inmediatamente después de cada sesión o competencia, ya que esto permite mantener la homeostasis energética y reabastecer el glucógeno muscular para futuros entrenamientos. Para aumentar la masa muscular o lograr hipertrofia, es importante considerar que los músculos están compuestos en más del 75% por agua. Esto implica que, además de consumir suficientes proteínas y carbohidratos antes y después del ejercicio, es esencial mantener una hidratación adecuada durante todo el día, especialmente si el objetivo requiere un superávit calórico.

Este proceso no genera resultados inmediatos; se necesita un enfoque integral. Es crucial coordinarse con un entrenador para diseñar un plan de entrenamiento adecuado, garantizar una alimentación que favorezca la recuperación y asegurar un descanso suficiente para que el cuerpo pueda regenerar los tejidos afectados durante la actividad deportiva.

“Es fundamental reponer las reservas de carbohidratos inmediatamente después de cada sesión o competencia, ya que esto permite mantener la homeostasis energética y reabastecer el glucógeno muscular para futuros entrenamientos”.

ESENCIALES PARA EL ENTRENAMIENTO

Autor(es):

Por: Javier Gutiérrez, académico de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, Sede Concepción

ESENCIALES PARA EL ENTRENAMIENTO

Carbohidratos

y entrenamiento deportivo



Por: Javier Gutiérrez,
académico de la
Carrera de Nutri-
ción y Dietética de
la Universidad de
Las Américas, Sede
Concepción.

Los carbohidratos son esenciales para el rendimiento físico y mental. Proveen energía inmediata a los músculos durante el ejercicio, alimentan al cerebro para mejorar la concentración y mantienen niveles óptimos de glucosa en la sangre, evitando la fatiga. Su consumo balanceado es clave para la salud y el desempeño diario.

Al ser una de las principales fuentes de energía para el cerebro, los músculos y la sangre, en el ejercicio, especialmente en entrenamientos de intensidad moderada a alta, estos tejidos dependen en gran medida de los carbohidratos para obtener energía.

Existe el mito de que consumir este tipo de alimentos incrementa la masa corporal. Si bien es cierto que puede producirse un aumento de peso, esto puede ser principalmente a la hidratación necesaria para almacenar glucógeno en músculos e hígado o por una inadecuada y excesiva ingesta de este macronutriente. Al mantenerse hidratada esta reserva energética durante este proceso fisiológico implica la retención de líquidos, ya que, por cada gramo de glucógeno acumulado, el cuerpo acopia aproximadamente tres gramos de agua.

Los carbohidratos son esenciales para los deportistas, ya que proporcionan la energía necesaria para afrontar las demandas de tiempo e intensidad de cada sesión de entrenamiento. Se recomienda consumir alimentos ricos en carbohidratos entre 30 minutos y 1 hora antes de la práctica deportiva, ajustando la cantidad según las necesidades individuales, que dependen de factores como el tipo de ejercicio, duración e intensidad y la tolerancia alimentaria de cada persona.

Además, es fundamental reponer las reservas de carbohidratos inmediatamente después de cada sesión o competencia, ya que esto permite mantener la homeostasis energética y reabastecer el glucógeno muscular para futuros entrenamientos.

Para aumentar la masa muscular o lograr hiper-

trofia, es importante considerar que los músculos están compuestos en más del 75% por agua. Esto implica que, además de consumir suficientes proteínas y carbohidratos antes y después del ejercicio, es esencial mantener una hidratación adecuada durante todo el día, especialmente si el objetivo requiere un superávit calórico.

Este proceso no genera resultados inmediatos; se necesita un enfoque integral. Es crucial coordinarse con un entrenador para diseñar un plan de entrenamiento adecuado, garantizar una alimentación que favorezca la recuperación y asegurar un descanso suficiente para que el cuerpo pueda regenerar los tejidos afectados durante la actividad deportiva.

“Es fundamental reponer las reservas de carbohidratos inmediatamente después de cada sesión o competencia, ya que esto permite mantener la homeostasis energética y reabastecer el glucógeno muscular para futuros entrenamientos”.

[DESGANO, PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR Y MÁS EN DEPORTISTAS]

Las señales que alertan sobre el déficit proteico

Una alimentación adecuada en proteínas es clave para quienes practican running, ya que este deporte genera desgaste muscular y celular. Un consumo insuficiente puede traducirse en lesiones, fatiga, recuperación lenta y pérdida de masa muscular. Asegurar un buen aporte proteico ayuda a fortalecer el cuerpo, optimizar el rendimiento y prevenir daños asociados al entrenamiento constante.

Las proteínas cumplen un papel fundamental para el funcionamiento de nuestro sistema celular, órganos y articulaciones, influyendo en todo el organismo. Su carencia puede generar daño a nuestra salud. De acuerdo a Ignacia Tagle, nutricionista (Instagram: @nachatagle) y especialista en medicina deportiva, cuando el consumo de proteínas de una persona es menor a 0,7 gramos por kilogramo de peso podemos hablar de que se sufre de un déficit proteico. En el caso de un deportista dependiendo de la intensidad de la actividad, se degrada el músculo, generando un daño celular, lo que generalmente va a requerir aumentar la dosis proteica para la reparación del tejido. Los deportistas que

tienen déficit proteico presentan un índice menor a 1,2 gramos de proteína por kilogramo de peso. "Puede repercutir en múltiples lesiones, lo que es una forma de determinar que las dosis proteicas son bajas. Cuando un deportista ya comienza a lesionarse hay una necesidad mayor de proteínas, ya que no se están alcanzando las dosis necesarias", puntualiza Tagle.

Síntomas

Según la nutricionista Cecilia Sepúlveda, las señales de deficiencia de proteínas son variadas y se pueden asociar al déficit de vitaminas y minerales. En general, se puede presentar inmunosupresión, lo que los hace susceptibles a enfermarse fácilmente y agravar cuadros leves. Puede haber signos

físicos como descamación de la piel, caída de pelo, las palmas y plantas pueden tomar color anaranjado leve, la cicatrización de heridas se hace más lenta, pérdida de masa muscular que se nota en glúteos, brazos y piernas).

En casos de déficit grave de proteínas se puede observar edema en extremidades. En niños y adolescentes se produce la detención del crecimiento y desarrollo, pudiendo producir alteración del desarrollo psicomotor, cuando el déficit es grave y sostenido en el tiempo. Para saber si existe un déficit de proteínas y la sintomatología es debido a esto, se debe realizar un análisis de la alimentación y se puede complementar con exámenes de sangre en donde se analizan las proteínas del plasma.



ESENCIALES PARA EL ENTRENAMIENTO

Carbohidratos

y entrenamiento deportivo



Por: Javier Gutiérrez,
académico de la
Carrera de Nutri-
ción y Dietética de
la Universidad de
Las Américas, Sede
Concepción.

Los carbohidratos son esenciales para el rendimiento físico y mental. Proveen energía inmediata a los músculos durante el ejercicio, alimentan al cerebro para mejorar la concentración y mantienen niveles óptimos de glucosa en la sangre, evitando la fatiga. Su consumo balanceado es clave para la salud y el desempeño diario.

Al ser una de las principales fuentes de energía para el cerebro, los músculos y la sangre, en el ejercicio, especialmente en entrenamientos de intensidad moderada a alta, estos tejidos dependen en gran medida de los carbohidratos para obtener energía.

Existe el mito de que consumir este tipo de alimentos incrementa la masa corporal. Si bien es cierto que puede producirse un aumento de peso, esto puede ser principalmente a la hidratación necesaria para almacenar glucógeno en músculos e hígado o por una inadecuada y excesiva ingesta de este macronutriente. Al mantenerse hidratada esta reserva energética durante este proceso fisiológico implica la retención de líquidos, ya que, por cada gramo de glucógeno acumulado, el cuerpo acopia aproximadamente tres gramos de agua.

Los carbohidratos son esenciales para los deportistas, ya que proporcionan la energía necesaria para afrontar las demandas de tiempo e intensidad de cada sesión de entrenamiento. Se recomienda consumir alimentos ricos en carbohidratos entre 30 minutos y 1 hora antes de la práctica deportiva, ajustando la cantidad según las necesidades individuales, que dependen de factores como el tipo de ejercicio, duración e intensidad y la tolerancia alimentaria de cada persona.

Además, es fundamental reponer las reservas de carbohidratos inmediatamente después de cada sesión o competencia, ya que esto permite mantener la homeostasis energética y reabastecer el glucógeno muscular para futuros entrenamientos.

Para aumentar la masa muscular o lograr hiper-

trofia, es importante considerar que los músculos están compuestos en más del 75% por agua. Esto implica que, además de consumir suficientes proteínas y carbohidratos antes y después del ejercicio, es esencial mantener una hidratación adecuada durante todo el día, especialmente si el objetivo requiere un superávit calórico.

Este proceso no genera resultados inmediatos; se necesita un enfoque integral. Es crucial coordinarse con un entrenador para diseñar un plan de entrenamiento adecuado, garantizar una alimentación que favorezca la recuperación y asegurar un descanso suficiente para que el cuerpo pueda regenerar los tejidos afectados durante la actividad deportiva.

"Es fundamental reponer las reservas de carbohidratos inmediatamente después de cada sesión o competencia, ya que esto permite mantener la homeostasis energética y reabastecer el glucógeno muscular para futuros entrenamientos".