

# TÓMATE EN SERIO TU HIDRATACIÓN SI CORRES LA MEDIA MARATÓN



**LA ASOCIACIÓN ANDRÉS  
LAGUNA CON EL DEPORTE**  
ASOCIACIÓN ANDRÉS LAGUNA  
PARA LA PROMOCIÓN  
DE LAS CIENCIAS DE LA SALUD

## FATIGA

aparece por la **falta de hidratos de carbono** y por la pérdida de **agua y electrolitos**

## La bebida deportiva debe tener:

- 80-350kcal/100 mL
- 460 mg-1.150 mg/ L de ión sodio (20-50 mmol/L)
- Osmolalidad entre 200-300 mOsm/Kg
- No superar nunca los 400 mOsm/kg de agua

## La bebida de reposición debe tener:

- 300-350 kcal/L
- 75% de mezcla de HCO de alta carga glucémica (glucosa, sacarosa, maltrodextrinas y fructosa)
- 920mg-1.150 mg/ L del ión sodio
- Osmolalidad entre 200-330 mOsm/Kg de agua



## ANTES DEL EJERCICIO

- El deportista debe estar bien hidratado antes del entrenamiento o competición.
- Se deben ingerir suficientes bebidas con las comidas
- Se debe descansar 8-12 horas desde la última sesión de entrenamiento.

## RECOMENDACIONES COLEGIO AMERICANO DE MEDICINA DEL DEPORTE

- BEBER LENTAMENTE 5-7 ml/KG en las 4 h. anteriores a iniciar el ejercicio
- Añadir 2-5 ml/kg si no hay micción o la micción está concentrada
- Bebidas con 20-50 mEq/ L
- Añadir sal a las comidas nos ayuda a estimular la sed y retener fluidos.
- En sitios calurosos y húmedos tomar 1/2L de líquido con sales minerales 1/2 hora antes de la competición dividido en 4 tomas
- Añadir hidratos de carbono si el ejercicio dura más de una hora
- No tomar agua+ glicerol

## DURANTE EL EJERCICIO

- Evitar la deshidratación es fundamental para el rendimiento y evitar lesiones o problemas físicos
- Se debe empezar la hidratación a la hora del ejercicio, ya que a la ½ hora empieza la pérdida de líquidos.
- Beber entre 6-8 ml /Kg peso/h de ejercicio
- La temperatura de los líquidos debe estar entre 15-21 grados.
- Evitar consumo excesivo de agua. Hay que aportar Na<sup>+</sup> en la bebida del deportista.
- La toma de proteínas intactas evita el daño muscular (suero de leche rico en beta-lactoglobulina, alfa-lactoalbúmina, albúmina, lactoferrina, inmonoglobulinas, lactoperoxidasas, glicomacropéptidos, lactosa, minerales).

## DESPUÉS DEL EJERCICIO

- La reposición de electrolitos depende de factores como: DURACIÓN- TEMPERATURA- HUMEDAD- ACLIMATACIÓN.
- La hidratación debe iniciarse tan pronto finalice el ejercicio y no se debe beber agua sola en grandes cantidades
- La bebida debe aportar hidratos de carbono para mantener los niveles de glucosa en sangre.
- Incluir grasas en la bebida de reposición está en investigación actualmente no hay consenso científico (El DHA a dosis bajas y de forma crónica puede ayudar a reponer la homeostasis durante esfuerzos físicos moderados o intensos).

## BIBLIOGRAFÍA:

ARCHIVOS DE MEDICINA DEL DEPORTE VOL XXV N°126 (245-258) 2018.  
ACSM Hydration for Athletes Infographic Download | Endurance and Ultra Distance  
Vanessa M. Kercher, Ph.D., SSC, M.Ed., BESS | Aug. 27, 2019  
5 Fast FAQs | Nutrition  
Rapid fire FAQs on hydration and body composition.  
Educación Nutricional en la actividad física. PLENUFAR VI. 2017

## AUTORES:

CRISTINA GUTIÉRREZ GONZÁLEZ. GRADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA (UVA). MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA (UOC) PABLO SERRANO VELASCO LDO. FARMACIA (UAH) VOCAL ASOCIACIÓN ANDRÉS LAGUNA