



COMBUSTIBLE PARA LA CARRERA: CARBOHIDRATOS VS ACEITE DE COCO

Para rendir mejor durante tus entrenamientos y carreras es importante cuidar tu alimentación tanto en los momentos claves del ejercicio (antes, durante y después), como en el resto del día con el fin de asegurar un consumo suficiente de energía, la función corporal, la reparación muscular y un aporte adecuado de vitaminas y minerales.

Consumir carbohidratos antes y durante la carrera te permitirá realizar tu actividad con energía, ya que son el principal combustible para tus músculos y cerebro. Durante el ejercicio de corta duración puedes hacer enjuagues bucales con bebidas que contengan carbohidratos, los cuales te ayudarán a mejorar tu rendimiento. Debes tomar en cuenta que conforme la duración y la intensidad de tu actividad aumente, el consumo de carbohidratos se vuelve más importante para mantener tu reserva de carbohidratos en músculo e hígado (llamada glucógeno), retrasar la fatiga y por lo tanto mantener tu rendimiento.

Sin embargo, actualmente hay una tendencia en las personas que hacen ejercicio de consumir el aceite de coco para obtener energía, pero ¿realmente funciona?



¿QUÉ CONTIENE EL ACEITE DE COCO?

Triglicéridos de cadena media (TCM), los cuales son más solubles en agua y pueden servir como fuente de energía. A comparación de la mayoría de las grasas, los TCM no retrasan el vaciamiento gástrico, se absorben rápidamente y pueden ser utilizados inmediatamente como combustible durante el ejercicio.

¿HAY EVIDENCIA CIENTÍFICA RESPECTO A SUS BENEFICIOS EN EL EJERCICIO?

Se ha visto que durante el ejercicio los TCM se utilizan más como fuente de energía cuando se consumen junto con carbohidratos. Sin embargo, la cantidad máxima de TCM que la mayoría de los atletas puede tolerar sin que presenten problemas gastrointestinales es hasta 30 g, esta cantidad realmente proporciona muy poca energía durante la actividad. Por lo tanto, aún no hay evidencia clara que respalde su consumo para mejorar el rendimiento en el ejercicio.